
سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2094
24 April 2021
لماذا يعشق
السعوديون
الـ K-pop ؟
مهارات التوظيف
اللازمة بعد الجائحة
لقاءات خاصة:
CHABI NOURI
مي عمر
هلا الخميس
WATCHES
AND
WONDERS
روائع الساعات الفاخرة
CANDY SUMMER
أناقة بألوان الحلوى
ISSN 1319-0857


CHRISTIAN DIOR
PARIS





أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **كاتيا دبغي**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا حوراني - آمال منذر - رولا زعزع عياد**
ميرنا عباس - عتاب نور - زهراء الخالدي
سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net







المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد** - البحرين: **بدور المالكي** - القاهرة: **مصطفى عبد العال** - لندن: **سميرة التميمي**
المغرب: **سميرة مغداد** - تونس: **الطيب فراد**

الإخراج الفني:
ناتالي ديب - سمر شبّاني - جومانة أبو شقرا
غرافيك وتنسيق الصور:
حسين علوي














الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+



Chopard
AUTOMATIC
SWISS
MADE

الريادة والفضول

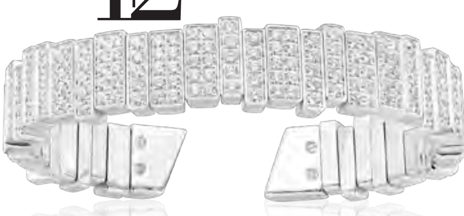
نتطلع إلى ما بعد كورونا وكلنا أمل بغدٍ أفضل يحمل إلينا أوقاتاً جميلة ونجاحات كبيرة. التغيرات الجذرية التي طرأت على العديد من جوانب حياتنا جراء جائحة كوفيد - 19 تستدعي منا التوقف والاستدراك استعداداً لما بعد كورونا.
اتخاذ خطوات جادة لاكتساب المهارات اللازمة لما بعد الجائحة ضرورة ملحة لمواكبة متطلبات سوق العمل بعد تجربة العمل عن بعد. أفردنا لكم صفحات تتضمن تحقيقاً موسعاً عما تحتاجه القوى العاملة الشابة لتعزيز فرصها بالحصول على وظائف مناسبة. يمثل الذكاء العاطفي ومهارات التواصل والتكيف السريع أبرز القدرات التي لابد من العمل على تحسينها. أخبرنا عمر هيثم بوعايشة، أخصائي تواصل، بأن المهارات الجديدة اللازمة للتوظيف بعد كورونا، تشمل بشكل أساسي التواصل الفعّال في بيئة العمل لتسهيل فهم مهام الفريق وتأديتها بالشكل المطلوب. أما رنا زمعي، مستشارة اتصال مؤسسي وتنمية بشرية، فترى أن أهم مهارة في الزمن سريع التغير الذي نعيشه هي قدرة الفرد على التكيف بغض النظر عن تخصصه التقني، فأثر الجائحة لم يحرّف حركة الوظائف لكنه غير الاحتياج وكيفية توظيف مهارات ومؤهلات الشباب.
في سياق التطلع لما بعد كورونا، نستعرض لكم جلسة تصوير مبهجة لاستقبال الصيف بأزياء تعكس ألوانها نبض الحياة. روائع الألوان تزهو أيضاً في تغطيتنا الخاصة لمعرض Watches & Wonders الذي يتطلع إليه عشاق الساعات الراقية كل عام لمعرفة أحدث إصدارات دور الساعات الراقية. التقينا من خلال هذا الحدث المهم مع شابي نوري Chabi Nouri الرئيسة التنفيذية لدار بياجيه Piaget تناولنا فيه أهمية الريادة والفضول لاستكشاف الفرص اللا محدودة في الصناعة الإبداعية.

لمى ابراهيم الشثري

Lamashethry
Lamashethry



CONTENTS
فهرس





CONTENTS

فهرس









CONTENTS

فهرس



المرأة تحدث الفرق ومفاجآت غير متوقعة!

OSCARS 2021

هـذا العـام تسـتعيد السـجادة الحمراء علـى عتبة مسـرح دولبـي الشـهير بريقهـا المعتاد. وتشـخص الأنظار حول العالم لمتابعة تدفق النجوم لحضور حفل الأوسكار في دورته الـ 93. يتعافى حفل الأوسـكار الذي طالته أيضاً آثار الجائحة، ويعود ليسرق الأضواء. ولكن ما الجديد الذي سيقدمه الحدث المنتظر لجمهوره العريض من عشاق السينما وصناعها؟

«سيدتي» | خاص



تغيير موعد الأوسكار للمرة الرابعة

يقام حفل الأوسكار في دورته الـ 93 السنوية هذا العام في 25 أبريل الجاري لاختيار الأفلام المرشحة خلال الفترة الممتدة بين 1 يناير 2020 و28 فبراير 2021 . كان من المنتظر أن يقام حفل الأوسكار كما جرت العادة سنويا في 28 فبراير، ولكن تم التأجيل بسبب جائحة كورونا التي أرخت بظلالها بقوة على المشهد السينمائي المنتظر، ما نتج عنه بعض التأخير في إنجاز الأفلام، نظراً لتوقف التصوير في مراحل الحظر التي فرضتها الجائحة في كل العالم تقريباً. وهذه هي المرة الرابعة في تاريخ الأوسكار التي يتم فيها تأجيل الحفل.. المرة الأولى كانت إثر فيضانات لوس أنجلوس عام 1938، تلاها اغتيال مارتن لوثر كينغ في عام 1968، ثم محاولة اغتيال الرئيس الأميركي السابق رونالد ريغان عام 1981.

حفل افتراضي أم مباشر؟

في العام الماضي شارك معظم المرشحين عبر تطبيق «زوم» في الحفل، حيث كان هذا الخيار متاحاً لمن لا يرغب في الحضور بسبب الجائحة. ولكن الصورة اختلفت هذا العام مع تخفيف القيود في الولايات المتحدة الأميركية واتخاذ كافة الإجراءات الضامنة حيث طلب منظمو الحفل من المرشحين الحضور شخصياً، ووعدوهم بأمسية «آمنة وممتعة» فيما عدا بعض الاستثناءات التي تتعلق

بالفائزين في لندن وباريس الذين قد يتعذر عليهم استلام الجوائز بسبب موانع السفر. كما أصر منتجو الحفل على الحضور الالتزام باللباس الرسمي المناسب لحفلات الأوسكار خلافاً لحفل «الغولدن غلوب» الذي سمح فيه بالظهور بإطلالات عملية. ويوفر منظمو الحفل هذا العام فرصة إجراء فحوص كوفيد - 19 لمن يرغب من الضيوف، إضافة إلى فرق صحية للحفاظ على السلامة العامة.

للمرة الأولى أيضاً

للمرة الأولى يقام حفل الأوسكار في مكانين منفصلين: الأول هو مسرح دولبي الشهير والثاني في بهو محطة القطار الرئيسة في لوس أنجلوس. وتقيم الأكاديمية المشرفة على التنظيم حفل استقبال يمتد لساعة ونصف الساعة قبل الحفل الرسمي في ساحة المحطة حيث يتوافد المرشحون وضيوفهم.

مفاجآت ترشيحات أوسكار 2021

يشهد أوسكار 2021 بعض المفاجآت التي تضفي المزيد من التشويق على الحفل، ولعل أبرزها هو ترشح أول ممثل مسلم إلى جائزة أفضل ممثل، وهو الممثل البريطاني ريز أحمد من أصول باكستانية، عن دوره في فيلم Sound of metal. ويتوقع أن يفوز فيلم Mank بعدد من الجوائز حيث حصل على عشرة ترشيحات ما عدّ رقماً قياسياً. من مفاجآت الأوسكار أيضاً هو ترشح الممثل الأميركي الراحل تشادويك بوسمان الذي توفي جراء إصابته بالسرطان، إلى جائزة أفضل ممثل عن دوره في فيلم Ma reineys black bottom، وهو ثالث ممثل ينال فرصة الحصول على جائزة الأوسكار بعد وفاته.

فيلمان عربيان

وصل الفيلم التونسي الروائي «الرجل الذي باع ظهره» للمخرجة التونسية كوثر بن هنية إلى القائمة النهائية لجائزة «أفضل فيلم دولي» إضافة إلى فيلم «الهدية» للمخرجة الفلسطينية فرح النابلسي عن فئة «أفضل فيلم قصير».

حضور بارز للنساء

يتميز حفل الأوسكار بنسخته الـ 93 بالحضور النسائي البارز في الترشيحات الذي أتى رداً على اتهام الأكاديمية بأنها غير منصفة من ناحية تمثيل الأقليات والمرأة. واختارت هذه السنة سيدتين من بين المرشحين الخمسة لجائزة أفضل مخرج، وهما كلويه زاو عن فيلم Nomadland، وإيميرالد فينيل عن فيلم Promising young woman. وحققت المرأة أيضاً رقماً قياسياً في عدد الترشيحات التي بلغت 76 مرشحة.

حفل من دون مقدم

منذ عام 2019 تخلى منظمو الأوسكار عن وجود مقدم أو مقدمة للحفل. واتخذ إعلان الجوائز أسلوباً مغايراً في التقديم، حيث يعلن الضيوف والنجوم عن الفائزين تباعاً. وتنقل الحفل مباشرة محطة ABC الأميركية. وقد تم الإعلان عن الترشيحات النهائية لجوائز الأوسكار في 15 مارس 2021 حيث قدمت الترشيحات الممثلة بريانكا شوبرا وزوجها الممثل نيك جوناس في جو لم يخل من الحماسة والتشويق.

الحضور النسائي











1 المخرجة التونسية كوثر بن هنية
2 المخرجة إيميرالد فينيل Emerald Fenell
3 المخرجة الفلسطينية فرح النابلسي
4 بريانكا شوبرا ونيك جوناس يعلنان قائمة الترشيحات النهائية
5 المخرجة كلوي زاو Chloe Zhao

OSCARS DRESSES

إطلالات لا تنسى من الأوسكار

تستقبل مدينة لوس أنجلوس يوم الأحد الواقع فيه 25 أبريل، حفلة توزيع جوائز الأوسكار لعام 2021 بدورته الـ93. وعلى عكس كل حفلات الجوائز التي جرت افتراضياً بسبب جائحة كورونا التي عصفت بالعالم أجمع، سيشهد حفل الأوسكار لهذا العام حضوراً شخصياً للمرشحين. بانتظار الحدث الكبير وما سيحمله من مفاجآت، نستعيد معاً أجمل إطلالات النجمات في جوائز الأوسكار الماضية.

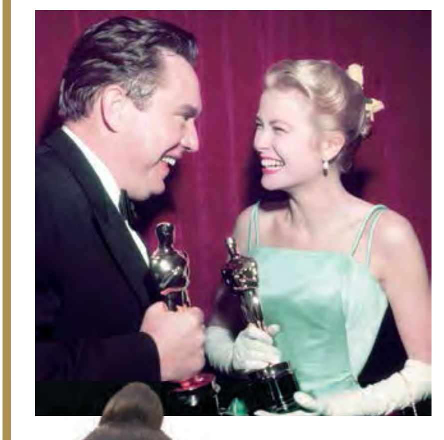
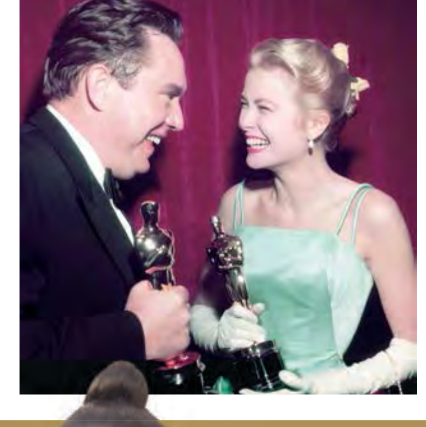
«سيدتي» | خاص



Margot Robbie

Kacey Musgraves

Charlize Theron

Grace Kelly 1955

في عودة إلى حفل الأوسكار في زمن الخمسينيات حيث ظهرت الأميرة غريس كيلي عندما كانت ممثلة بفستان أخضر. ونالت جائزتها عن فيلم The country girl عام 1955. حمل الفستان توقيع المصممة أديث هيد Edith Head وبقيت الصورة راسخة في الأذهان.

KACEY MUSGRAVES

المغنيّة الأميركية كاساي موسغرافيز خطت السجادة الحمراء في حفلة أوسكار 2019 بفستان مزيّن بالكشاكش من توقيع دار جيامباتيستا فالي Giambattista Valli، واكتفت بأقراط ناعمة من الماس لتزيين إطلالتها.

ANGELINA JOLIE

أطلّت أنجلينا جولي في حفلة توزيع جوائز الأوسكار للعام 2014 بفستان من مجموعة إيلي صعب للأزياء الراقية خريف Elie Saab 2013 Couture، واكتفت بتزيينه بأقراط ناعمة مصنوعة من الماس.

CHARLIZE THERON

النجمة تشارليز ثيرون المعروفة بخياراتها البسيطة والأنيقة، حضرت حفلة الأوسكار للعام 2014 بفستان أسود مجموعة ديور للأزياء الراقية Dior Couture وزيّنته بقلادة من هاري وينستون Harry Winston يبلغ ثمنها 15 مليون دولار.

JESSICA BIEL

إطلالة ذهبية بامتياز للنجمة جيسيكا بيال Jessika Biel في فستان لكوفمان فرانكو kaufman Franco في حفل الأوسكار عام 2017 حيث لفتت الأنظار بفستانها الذهبي الضيق الذي زينته بعقد تشوكر كبير.

MARGOT ROBBIE

لحضور حفلة الأوسكار في العام 2020، اختارت النجمة الشقراء مارغوت روبي فستاناً بأكتاف مكشوفة من توقيع دار شانيل Chanel الفرنسية، وقد اختارت مجوهرات من اللؤلؤ الأبيض لتزيين إطلالتها.

ZENDAYA

بدت الممثلة الشابة زندايا كالحورية على السجادة الحمراء حيث ارتدت فستانا من تصميم غيامباتيستا فالي Giambattista Valli في حفل الأوسكار عام 2018.


Zendaya
Jessica Biel
Angelina Jolie

احترفت العمل الخيري
هلا عبد العزيز الخميس:
التطوع يغير نظرتنا للحياة

حقَّقَت الكثيرَ من أحلامها وهي لاتزال في المرحلة الجامعية، وأطلقتْ مبادرة «خطوة خير» التطوعية لتلمسَ احتياجات المجتمع، وعلى الرغم من أن المبادرة عمرها 3 سنوات فقط، إلا أنها حققتٍ إنجازات مشهودة. هلا عبد العزيز الخميس، طالبة متفوقة، ومدربة رياضية معتمدة دولياً، ومدربة باليه، وتدرس الهندسة الصناعية، وصاحبة مشروع Chocolate Cake. كان لنا معها هذا الحوار؛ لكشف بعض جوانب شخصيتها.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**
تصوير : **محمد البعيجان Mohammed Albuaijan**
العبايات من حساب: **Ghurzah.sa**

أطلقتِ مبادرة «خطوة خير» قبل 3 سنوات، فما الأهداف التي تَسعينَ لتحقيقها من وراء هذه المبادرة؟
«خطوة خير» هو فريق تطوعي يقوم على تلمُّس حاجات فئات معينة من المجتمع، والعمل على تلبيتها، سواء من أفراد الفريق أو من جهات مختلفة في بلادنا، سواء تجارية أو خيرية، ويحرص فريقنا على تبنِّي أفكار تطوعية جديدة، والخدمة في مجالات متنوعة غير معتادة.

ومتى تمَّ إطلاق المبادرة، وما الذي دفعك للتفكير بها؟
تمَّ إطلاق المبادرة في العام 2018، وجاء التفكير في المبادرة بعد أن لاحظنا إبداع الشباب في مجالات مختلفة، ما أوحى لنا بفكرة الإبداع في مجال التطوع وخدمة المجتمع بشغف وحس إبداعي.

تنظيم الوقت واستثماره

وكيف تسنَّى لكِ إطلاق هذه المبادرة وأنتِ ما زلت في مرحلة الدراسة الجامعية؟
منذ طفولتي كان جدولي مليئاً بالأنشطة المختلفة التطوعية والرياضية وغيرها، وهذه الحياة الثرية نمَّت في داخلي القدرة على تنظيم الوقت واستثماره بأفضل طريقة؛ إذ كان للدراسة وقت محدد وللأنشطة الأخرى وقتها أيضاً، فأنا أحرص على أن أشغل وقتي بكل ما هو مفيد، والفراغ يصيبني بالقلق فهذا جزء أساسي من شخصيتي أن أسعى كل يوم للتعلم واكتساب الخبرة.

وهل هناك مبادرات تخطّطين لإطلاقها؟
الحمد لله فريق «خطوة خير» فريق إبداعي من الدرجة الأولى يسعى دائماً لأفكار جديدة، ومنها ما تم تجهيزه لشهر رمضان بعنوان (30 خطوة من العطاء)، والتي تهدف لمساعدة ودعم أكبر عدد ممكن من فئات المجتمع المختلفة، ففريقنا متميز، وشغف أفراده بالعطاء هو أساس هذا النجاح لهذه المبادرة.

خدمة الجمعيات الخيرية

تشاركين في العديد من الجمعيات الخيرية، فما الخدمات التي تقدمينها لهذه الجمعيات المختلفة؟
أتعاون مع الجمعيات الخيرية بصور وأشكال مختلفة، تتمثل في تنظيم فعاليات متخصصة لجمع مبالغ تخدم هذه الجمعيات، أو تقديم برامج ترفيهية لأطفال الجمعيات الخيرية، أو إطلاق مبادرات تدعم الأسر التابعة للجمعيات، مثل السلال الغذائية أو كسوات الشتاء والعيد، وغيرها.

لحظة الفرح التي تشعرين بها من خلال هذه المبادرات كيف تصفينها؟
تنتابني لحظات فرح كثيرة، خاصة عند العطاء، وأرى تأثير هذا العطاء على الغير ينعكس بشكل إيجابي ويولِّد لديَّ شعوراً بالبهجة والحبور.

العمل التطوعي

لديكِ تجربة ثرية مع التطوع تستمر لسنوات طويلة رغم حداثة سنِّك، فهل انعكس التطوع على شخصيتك وأضاف لك خبرات كثيرة؟
التطوع يضيف للمتطوع أكثر مما يعطي الشخص؛ فما يقدمه الإنسان كخدمة تطوعية غالباً يكون بسيطاً، لكن أثره على الناس والمجتمع كبير جداً. فالتطوع يسهم في تغير نظرة الشخص للحياة وجوهرها؛ إذ إن طبيعة النفس البشرية هي التعود على النعم والتعامل معها كمُسلمات. وقد أسهمت الأعمال التطوعية في إدراك أهمية هذه النعم التي اعتدنا عليها.

كنتِ حريصة على العمل الجزئي أثناء الدراسة، فما أبرز المجالات والمؤسسات التي عملتِ بها؟
كل مكان عملت به موظفة أو متطوعة أضاف لي الكثير، بدءاً من روضتي التي تعلمت فيها أولى كلماتي (الروضة الشاملة)، فقد عدتُ لها كجزء من فريق إدارتها وتطويرها. أيضاً بدايتي الرياضية في مؤسسة kinetico (ركن الحركة) كمتعلمة لفن الباليه منذ صغري حتى أصبحت جزءاً من هذا الصرح كمدربة للباليه، وكانت وظيفة مدربة باليه أول وظيفة رسمية لي، وكنت أبلغ حينها ستة عشر عاماً، ما أثَّر على شخصيتي واستقلاليتي وقدرتي على اتخاذ القرار والإحساس بالمسؤولية.
كما عملتُ في مطار الملك خالد الدولي بالرياض، وكان عملي جزءاً من مشروع جامعي يهدف للعمل في مجالين أولهما مجال





جزء أساسي من شخصيتي أن أسعى كل يوم للتعلم واكتساب الخبرة

العوامل البشرية المتخصصة في منطقة أمتعة المسافرين وما يتعلق بها من مشكلات، والمجال الآخر كان مرتبطاً بأنظمة العمل وتسهيل أمور الركاب في موضوع استلام الأمتعة.

أهمية الخبرة العملية

هل تنصحين كل فتاة جامعية وغير جامعية أن تعمل لتحصل على الخبرة بجانب الدراسة؟

الخبرة العملية لا تقل أهمية عن الخبرة الأكاديمية، فكثرة التجارب في مجالات مختلفة تضيف وتثري الطالبة، وتساعدها على اكتشاف اهتماماتها ومراكز قوتها؛ لتركز عليها في وظيفتها المستقبلية. ونصيحتي لكل فتاة ألاَّ تتوقف عن البحث عن شغفها في كل المجالات المختلفة، حتى لو كان هذا الأمر مُتعباً في البداية، لكن النتيجة تستحق.

حصلتِ على مرتبة الشرف الأولى في جامعة الفيصل ، فما هي نصائحك للتفوق في الدراسة؟

أهم صفة يجب أن يتحلى بها من يطمح للتفوق في مجالات مختلفة هي القدرة على إدارة الوقت بشكل صحيح. وثانياً الهدف من الدراسة وهو التعلم، وإضافة خبرات ومهارات وليس فقط تحقيق النجاح. وثالثاً الاقتناع بأنه لا يوجد مستحيل في هذا العالم، فعندما يقرِّر المرء أن ينجح سيصل ولو بعد حين.

رياضة البالية

ما الرياضة التي تمارسينها حاليا؟

أعشق الباليه، وأمزج في تماريني الرياضية بين تمارين تعتمد على وزن الجسم والأثقال.

متى تعلمتِ الباليه؟

بدأتُ في تعلُّم رقص الباليه وأنا في العاشرة من عمري، وهناك اعتقاد خاطئ لدى البعض عن أن تعلُّم الباليه يجب أن يتمَّ في عمر صغيرة، وقد أثبتُّ أنا عكس ذلك؛ فعمري لم يؤثِّر، بل كان حافزاً لي لإجادة الباليه، والتدرج حتى الوصول إلى مدربة باليه.

تقدِّمين دروساً في الباليه واللياقة البدنية، فما أبرز هذه الدروس، وما الذي جعلك تتجهين إلى هذين المجالين؟

أقدِّم دروساً في الرياضة البدنية والباليه، فالرياضة جزء من طفولتي، وكانت متنفساً لي ولطاقاتي والتعبير عن مشاعري، لهذا استمرت الرياضة كجزء مهم في حياتي، وركن أساسي في يومي، كما أحببتُ إحساس العطاء في التدريب ومشاركة المتدربات هذا الشعور الرائع.

وهل تشهد رياضة البالية اقبالاً من قبل الفتيات في السعودية؟

لقد أصبحت الباليه من الرياضات التي تُقبل عليها الفتيات في ظل الاهتمام الكبير الذي تشهده السعودية بالإبداع وبمختلف الرياضات والمهارات.

تطبيق الأفكار العلمية

حدثينا عن عملك كمدربة رياضية؟

كان ذلك عندما انضممتُ إلى sands studio (مركز موجة الرمال

لايوجد مستحيل في هذا العالم عندما يقرِّر المرء أن ينجح سيصل ولو بعد حين

الرياضي) كمتدربة رياضية، ثم أصبحتُ جزءاً من هذا الفريق كمدربة رياضية بعد حصولي على شهادة تدريب معتمدة دولياً، كما أنني بدأتُ أوظِّف في هذا المركز بعض ما تعلمته في مجال الإدارة والمحاسبة.

أطلقتِ مشروع Chocolate cake على الرغم من توقُّف عدة مشاريع بسبب كورونا، فهل كان ذلك مجازفة منك أم سبقه تخطيط جيد؟

أثناء فترة حَجْر فيروس كورونا التي مررنا بها خطرتْ لي الفكرة بتجربة عمل مشروع صغير، الهدف منه ليس كسب المال وإنما تطبيق الأفكار العلمية التي درستُها وتعلمتُها في إدارة المشاريع، ومن هنا خطرتْ لي فكرة تحويل الكيك إلى مشروع تجاري، وفتح حساب على منصة إنستغرام لتسويقه وبيعه، ولله الحمد نجح المشروع نجاحاً كبيراً غير متوقَّع، وتحوَّل المشروع من فكرة وتجربة صغيرة إلى مشروع قائم وناجح ويحقِّق أرباحاً.

مواقف وذكريات

ما أصعب موقف تعرضت له؟

عندما أصبتُ بإصابة بالغة في ركبتي، واضطررتُ لإجراء عملية جراحية، ما أدى إلى تغيُّر نمط حياتي في تلك الفترة.

ما أكثر الأشياء التي تحبينها في الحياة؟

العطاء بمختلف مجالاته، سواء أكان عطاءً مادياً أم معنوياً.

وما أكثر الأشياء التي تكرهينها؟

الكره بالنسبة لي مصطلح غير مُدْرَج في قاموسي على الإطلاق، لكنني لا أحب إهدار الوقت والكسل.

ما أحدث كتاب تقرئينه حالياً؟

حالياً أقرأ كتاب «أقوم قيلاً» من تأليف سلطان الموسى.

ما هو المشهد الذي لازال عالقا بذاكرتك منذ الطفولة؟

عندما كنتُ طفله برفقة والدي في أحد الأيام ومررْنا بطفل صغير يتسول، فنزل والدي من السيارة وبدأ بالتحدث معه وسأله: ماذا تتمنى في هذه اللحظة؟ وحقَّق الوالد أمنيته التي طلبها.

وما المكان الذي يحمل الكثير من ذكرياتك؟

حديقة البيت التي تحمل لنا ذكريات كثيرة وجميلة.

ما أبرز ما تحقق لك من طموح؟

قبولي في إحدى أكبر الشركات الاستشارية التي كنت أطمح للالتحاق بها.

متى يراودك الشعور بالندم؟

عندما تكون لديَّ فرصة ولم أغتنمْها بسبب الخوف والتردد.

هل أنتِ سعيدة وما مصدر تلك السعادة؟

نعم سعيدة ولله الحمد، والسعادة موجودة في كل إنسان، ولكن يجب على شخص أن يجدها في نفسه وفي الأعمال التي يقوم بها.

هل أنت إيجابية أم متشائمة؟

أنا والحمد لله أحاول دائماً أن أنظر لكل مشكلة تواجهني من جانب إيجابي؛ للوصول إلى أفضل الحلول الممكنة.

ما أكثر الأطعمة التي تحبينها ومشروبك اليومي المفضل؟

يستهويني المطبخ الإيطالي بكل مكوناته، وأفضله على المطابخ الأخرى. أما عن مشروبي فأفضِّل الشاي الأخضر.

شكر وامتنان

من هو الشخص الملهم في حياتك؟

الوالد: فهو مدرستي التي تعلمتُ فيها فنون الحياة، وهو سَنَدِي في كل ما أفعل.

كلمة شكر لمن تقدمينها؟

أقدِّم كلمة شكر وعرفان وتقدير لفريق «خطوة خير» المعطاء؛ لأنهم سبب وأساس نجاح مبادرتنا التطوعية، وأيضاً أصدقائي الذين ساندوني في مسيرتي. وأكيد لوالديَّ؛ فهما اللذان قدَّما لي الدعم الأول في حياتي وفي مسيرتي، وأيضاً أقدِّم الشكر لكل الغرباء الذين أقابلهم يومياً. ويجب أن أشكر سائقي الذي كان معي في كل خطوة نجاح "شكراً بدر"، ولا شك في أن النجاح ليس باسمي فقط، إنما باسم كل من هُم في حياتي.





فستان من لورو بيانا Loro Piana
عصابة رأس من غوتشي Gucci
حقيبة يد من باي فار By Far
أقراط من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
ساعة من معوّض Mouawad
سوار من مارلي Marli
سوار من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
خواتم من كارتييه Cartier

Candy Summer

صيف بألوان الحلوى

مع دخولنا موسم صيف 2021، يمكنك الآن اعتماد أجمل الإطلالات الصيفية التي تسافر بك في حلم إلى عالم من ألوان الكاندي الطفولية المنعشة. بدايةً من الفساتين الطويلة الجذابة، إلى تلك المزركشة بالطبعات الأنثوية الموقعة من دور عالمية راقية مثل فالنتينو Valentino، دولتشي أند غابانا Dolce& Gabbana، إيترو Etro، وغيرها. يمكنك أن تتفردي هذا الصيف بإطلالة لا مثيل لها ذات لوحة بألوان الطيف؛ بالأخص إذا ما نسقتها مع أحدث إصدارات الساعات والمجوهرات الفاخرة من أهم الماركات العالمية.

دبي إشراف I **آية جابر Aya Jaber**
تصوير فوتوغرافي I **Ziga Mihelcic**
تنسيق الأزياء I **Sarah Ruxton**
عارضة الأزياء I **Amelia at MMG Models**
ماكياج وتصفيف شعر I **Kasia Domanska**
تصوير فيديو I **أمير صليب Amir Salib**



جاكيت من نيلي Niili
توب من لورو بيانا Loro Piana
تنورة من بونيلو كوتشينيلي Brunello Cucinelli
أقراط من ماريا تاش Maria Tash
سلاسل من مارلي Marli
سوار من أكيليس Akillis



توب وتنورة من إيترو Etro
نظارات شمسية من كلوي Chloé
أقراط من مارلي Marli
عقد وخاتم من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
خاتم من دين فان Dinh Van
ساعة وأساور من بياجيه Piaget



قفطان وسكارف من دولتشي
آند غابانا Dolce & Gabbana
أقراط وخاتم من معوض
Mouawad
سلاسل من كارتييه Cartier
ساعة من هوبلو Hublot



فستان من دودو بار أور Dodo Bar Or
أقراط من أكيليس Akillis
خاتم من ميسيكا Messika
خاتم وسوار من مارلي Marli



روب من أوليفيا فون هال
Olivia Von Halle
أقراط من ميسيكا Messika
خاتم وسوار من مارلي Marli
حزام من إيترو Etro



فستان من فالنتينو Valentino
أقراط واساور من بوشرون Boucheron
خاتم وأساور من تيفاني أند كو. Tiffany & Co.
ساعة من أوديمار بيغيه Audemars Piguet

خبيرة المظهر سارة البصراوي:
الأبيض و«البيج» في صدارة الألوان هذا العام

لتكتمل إطلالة المرأة في أي مناسبة، عليها أنَ تُدرك أهمية تنسيق أزيائها، شعرها، مجوهراتها، حذائها وحقيبتها وكل مايتعلق بمظهرها العام. يجمع خبراء المظهر على أن الشكل الخارجي يُبرز الكثير من خفايا الشخصية ويُظهر الكاريزما التي تتحلى بها المرأة، أضف إلى ذلك فإنَ المظهر هو بوابة لفهم أجسادنا وما يناسبها. هذا ما أخبرتنا به خبيرة المظهر السعودية «سارة بصراوي» في سياق الحوار التالي.

جدة | **فاطمة باخشوين Fatmah Bakhashween**
تصوير | **علي خمج ali khamg**

بدايةً، ماهي قصتك مع الأزياء وتنسيق المظهر؟
قصتي مع الأزياء وتنسيق المظهر بدأت منذ طفولتي، ولن أنسى فضل والدتي، حيث قامت بتوجيهي المستمر للطريق الصحيح إلى انَ أصبحت الموضة والازياء في أولوية اهتماماتي.
ما الذي دفعك إلى تأسيس عملك الخاص وابتكار علامة رموش اصطناعية خاصة باسمك؟
حبي للجمال والأناقه جعلني أفكر بأن أبتكر شيئاً يُضيف إلى جمال المرأة جمالاً آخر، وذلك لأنَ الرموش الاصطناعية أصبحت تستخدم بشكل شبه يومي من قبل معظم الفتيات. واليوم أصبحت علامتي التجارية معروفة لدى أوساط الكثير من الفتيات في المملكة ومتوفرة أيضاً، وأطمح للوصول بعلامتي هذه الى العالمية.
ما الذي يلهمك لابتكار الاطلالات؟
الأناقه في الملبس تأتي من معرفة الشخص لنفسه أولاً وامتلاكه الثقة للتعبير عن نفسه ثانياً. ومن هنا تأتي ضرورة معرفة كيفية اختيار الستايل أو أسلوب الملبس المناسب للشخص. لذلك استوحي دائماً الاطلالة من طبيعة الشخصية والكاراكتير.

أزياء المرأة الخليجية

هل تعتقدين أنَ هناك ذوقاً خاصاً للمرأة الخليجية في انتقاء الملابس والإكسسوارات يُميزها عن النساء الأخريات في العالم؟
تعتبر المرأة الخليجية مميزة جداً في اختيار الازياء المناسبة لها، فهي تراعي مجتمعنا الخليجي الذي تحكمه بعض الأخلاقيات. وتختار في الغالب القطع المحتشمة وفي الوقت نفسه الفخمة والملفتة. وأجد أن الاحتشام في اللباس هو خير تعبير عن الرقي والفخامة. والمرأة الخليجية بلا شك متفردة في اختياراتها وغالباً ماتظهر بشكل أنيق.
ما هي الألوان الدارجة في هذا العام؟
يتصدر اللونان الابيض و«البيج» موضة هذه السنة سواء في الشتاء أو الصيف، حيث من الملاحظ اختيار غالبية مصممي الأزياء العالميين هذين اللونين واعتمادهما في عروض الازياء ومجموعاتهم الموسمية وإطلالات المشاهير والنجوم.
هل تعتقدين أن جائحة «كوفيد 19» قد غيّرت بعض معالم الموضة والأزياء؟
جائحة كورونا أضافت معالم جديدة للموضة وأبرز اتجاهاتها، أقنعة الوجه، حيث أصبحت بمثابة إكسسوار لا غنى عنه لهذا العام، لذا تمَ اضافة مفهوم جديد ربما نطلق عليه مسمى «الأزياء الوقائية»، وهذا المفهوم بحد ذاته اتجاه جديد قد تليه بعض الصيحات المستحدثة.

المزج بين الموضة والستايل

انتشر مصطلح «مؤثرة الموضة». فما الفارق بينها وبين خبيرة المظهر؟
مؤثرة الموضة تعرض ماهو دارج وموجود، يعني كما نقول باللهجة الدارجة أن «إحداهن تسير على الموضة». مؤثرة الموضة تركّز على قطع الملابس التي ترتديها شخصيا واسم العلامات التجارية التي تروّج لها. وعلى الجانب الآخر نُطلق على أحداهن لقب «ستايلست»، حين يتم التركيز على طريقتها الشخصية في تنسيق الملابس، والتي غالباً ما تكون ملهمة لفئات عدة. إذ توجه النصائح الخاصة لاعتماد مظهر مناسب، وهذا ما يُميز خبيرة المظهر عن مؤثرة الموضة. وبلا شك أنَ الموضة جزء من حياتنا، وعلينا أن نمزج بين الموضة والأسلوب أو الستايل حتى يتناغم المظهر بشكل مثالي، وهذا ما يجذبنا لهذه المهنة، فهي تُرشد الأشخاص إلى معرفة كيفية النظر إلى شكل أجسادهم وفهمها وارتداء ما يظهرهم بشكل لافت.

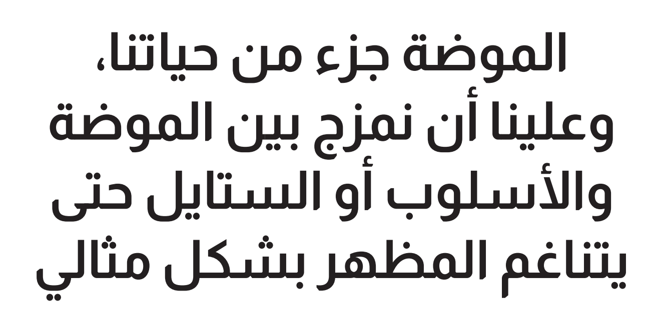
ذوق في الديكور أيضاً

كونك امرأة وزوجة وأماً، صفي لنا مايُميز هذه التجارب الثلاث؟
أهم ما يميز تجربة الأمومة هو رغبة المرأة بأن تكون ناجحة في بيتها





النظارات الشمسية علامتي الفارقة ولا أظهر من دونها



وفي مهنتها، وأن تكون قدوة يُحتذى بها في نظر أبنائها. وكزوجة وامرأة أعتبر هاتان التجربتان بمثابة تحدّ ذاتي من أجل الحصول على التوازن المطلوب في الحياة، بحيث ألبّي كافة الأدوار على الوجه الأكمل.

كيف توازنين بين حياتك المهنية وحياتك العائلية؟

بكل بساطة، التنظيم في العمل وإدارة الوقت، يساعدان المرأة على التوفيق بين الحياة المهنية والحياة العائلية.

هل لخبيرة المظهر لمسات في الديكور والأثاث؟ وماذا عنك شخصياً، كيف تنتقين ديكور المنزل؟

يجب أن يظهر ذوق المرأة في العديد من المجالات سواء في الموضة أو ديكور المنزل، فهو يُعبر عن طراز صاحبته. وبشكل شخصي، أحب اتباع الأسلوب البوهيمي في اللباس، وكذلك في ديكور بيتي، حيث تُشير العديد من التفاصيل والزوايا في بيتي إلى ذلك.

أتمنى العمل مع مايا دياب

هل من نجمة تتطلعين إلى تنسيق مظهرها، وماذا عن نجمات أخريات عملت معهن؟

أتمنى أن أعمل مع الفنانة والمغنية مايا دياب، فهي من النجمات اللواتي يمتلكن الجرأة في اختيار أساليب الموضة المختلفة، والكثير من تلك الأساليب تليق بها. وتجدر الإشارة إلى أنّني عملت مع العديد من مشاهير شبكات التواصل الاجتماعي كخبيرة مظهر، وكانت لدي تجربة خاصة في برنامج تلفزيوني يحمل عنوان «من ديرة لديرة».

هل من تطلعات أو أهداف تنوين تحقيقها والوصول إليها عام 2030؟

هناك الكثير من الأحلام والاهداف الطموحة التي أتمنى تحقيقها قريباً، منها أنَ أمتلك علامة تجارية خاصة تُعنى بالملابس والأزياء النسائية.

ما هي نصيحتك للفتيات اللواتي يتابعن الموضة؟

نصيحة بسيطة ومهمة وهي أنّ المعرفة الصحيحة لشكل جسدك وللشخصية الخاصة التي تمتلكينها، هي التي تحتم عليكِ اختيار الستايل أو أسلوب المظهر الخاص بك، وهذا الأمر سيفتح لكِ المجال كي تستطيعي أنَ تخلقي الصورة التي تريدينها في أذهان الآخرين عنك، وسيمدك بشعور الراحة والاعتزاز بكونك أنتِ كما أنتِ، في كل زمان ومكان.

وأخيراً ما هو سر النظارات الشمسية التي لا تفارق صورك؟

النظارات جزء من الستايل والاسلوب الخاص بي. وقد اخترت أن تكون بمثابة علامة فارقة في كل صوري على مواقع التواصل الاجتماعي.


Oscar de la Renta أوسكار دي لا رينتا

The Maxi Dress
الفستان الطويل لأناقة محتشمة

يُعتبر الفستان الطويل أو ما يُعرف في عالم الموضة بـMaxi Dress من القطع الأساسية في خزانة السيّدة، وذلك بفضل سهولة تنسيقه في إطلالات مختلفة. فسواء كنت من اللواتي ينشدن إطلالة عصرية أو كلاسيكية فخمة، سيكون الفستان الماكسي خياراً مناسباً لك، ولكن يبقى أن تختاري الإكسسوارات التي ستمنح إطلالتك النمط الذي ترغبينه.

بيروت | رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad



أوسكار دي لا رينتا
Oscar de la Renta

كريستيان ديور Christian Dior

إيف سان لوران
Yves Saint Laurent

In Fashion

دخل الفستان الماكسي إلى عالم الموضة على يد المصمّم أوسكار دي لارينتا Oscar de la Renta، الذي قدّم أول تصميم له في العام 1968 في عرض إليزابيث أردن Elizabeth Arden.

حتى أواخر الستينيات، كانت التنانير والفساتين القصيرة والميدي هي الموضة الرائجة التي تستحوذ على اهتمام السيدات، إلى أن ظهر الفستان الماكسي واستطاع أن يتصدّر صيحات الموضة آنذاك، تحديداً بعد أن أشادت صحيفة نيويورك تايمز بتصميم لارينتا، الأمر الذي دفع بكل من إيف سان لوران YSL وكريستيان ديور Christian Dior إلى سلوك هذا الاتجاه وتقديم فساتين ماكسي في مجموعاتهما. وقد شهد هذا التصميم تفاوتاً في الرواج حيث خفت وهجه في أواخر السبعينيات ثم عاد ليسطع في أواخر التسعينيات وصولاً إلى يومنا هذا.. كما برزت الفساتين الطويلة بقوة في مجموعات دور الازياء في ربيع وصيف 2021 .

Top Trends

سجّل الفستان الماكسي حضوراً لافتاً في موسم ربيع وصيف 2021 حيث استطاع أن يدخل إلى معظم المجموعات بألوان وقصّات ونقوش مختلفة. وأبرز اتجاهات الفساتين الماكسي التي جاءت لتُحاكي أجواء هذا الموسم المنعش:

قماش الميتاليك المشرق: لفتتنا في عروض هذا الموسم فساتين الماكسي المصنوعة من القماش الميتاليكي والتي بدت مناسبة للخروجات المسائية والسهرات. كما لفتتنا بعض الفساتن المصنوعة من قماش الترتر اللامع.

الطبعات على اختلافها: تزيّنت بعض تصاميم الفساتين الماكسي بطبعات غنيّة من الزهور التي تناسب أجواء هذا الموسم، بالإضافة إلى طبعات أخرى عصرية جعلت من هذا الزيّ أشبه بلوحة فنيّة مبتكرة.

الكسرات والكشاكش: هي من اللمسات التي تضفي الكثير من الأنوثة على الأزياء، وها هي تدخل بقوّة في تصميم الفساتين الماكسي. تنوّعت الكشاكش بين العريضة والناعمة، أما الكسرات فرافقت الفساتين بأسلوب ناعم وهادئ.



شابورين
Chapurin

دوكان
Doucan

فلايينغ سولو
Flying Solo

شانيل
Chanel



هانيبال لاغونا
Hannibal
Laguna

إليزابيتا فرانكي
Elisabetta
Franchi

أليس أند أوليفيا Alice&Olivia

القصّة الضيّقة: بعض الفساتين الماكسي جاءت بقصّة ضيّقة تلامس الجسم، وهي من التصاميم الجريئة والدقيقة حيث أن اختيارها يتطلّب الكثير من التأني، وبخاصة أنها تكشف عيوباً قد لا ترغبين بإظهارها!

القفاطين والجلابيات: برز اهتمام المصمّمين بإدراج قصّات القفاطين والجلابيات في مجموعاتهم منذ مواسم عدّة سابقة، ولم يكن موسم ربيع وصيف 2021 باستثناء. فقد شاهدنا الفساتين الماكسي التي كانت أشبه بالجلابية المحتشمة أو القفطان ذات التصميم الشرقي الساحر.

Style It!

ما يجعل الفستان الماكسي زياً عملياً ومناسباً لمختلف الأوقات، هو سهولة تنسيقه في إطلالات عديدة ومتنوّعة تتلاءم مع مختلف الأنماط. كل ما عليك فعله لتتمكني من الحصول على هذه الإطلالات، هو إضافة بعض القطع إلى فستانك!

الحذاء الرياضي

لم يعد الحذاء الرياضي حكراً على صالات التمارين والأزياء الرياضية، فقواعد الموضة تتبدّل، وقد رأينا في مواسم سابقة إطلالات سبور- شيك على خشبات عروض الأزياء، نُسّق فيها الحذاء الرياضية مع الفستان أو التنورة بأسلوب فريد وجريء. هو خيار مناسب للواتي يتجنّبن الكعوب العالية ويفضّلن الإطلالات المريحة.

السترة

تُضفي لمسة شبابية إلى إطلالتك، فسواء اخترتِ من الدنيم أو من الجلد، فهي قطعة عملية وعصرية ترتدينها في مشاويرك النهارية أو لعشاء مع الأصدقاء. ولكن إذا وقع خيارك على فستان ماكسي بتصميم فاخر ومرصّع للسهرات، فمن الأفضل عدم ارتداء هذا النوع من السترات مع زيّك.



كوتش
Coach

جيورجيو أرماني
Giorgio Armani

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

تومي هيلفيغر Tommy Hilfiger



ديور Dior

جيوزيبي زانوتي
Giusepe Zanotti

دولتشي اند غابانا
Dolce&Gabbana

سبورتماكس
Sportmax

ماكس مارا Max Mara

جيمي شو
Jimmy
Choo

الحزام

رفيعاً كان أم عريضاً، هو من الإكسسوارات الأبـرز في هـذا الـموسـم، ويمكـن إضافـة بسهولة إلى فستانك الماكسي وبخاصة إذا كانت قصّة الفستان فضفاضة. يُبرز الخصر بشكل لافت ويجعل الإطلالة تبدو رقيقة وناعمة.

الكعب العالي

إذا كنت تفضّلين الحفاظ على أنوثة الإطلالة وكلاسيكيتها، فإن أحذية الكعب العالي تُلبّي رغبتك. بإمكانك أن تختاري حذاء Pump أو صندل بكعب عالي، وسـوف تحصلين على إطلالة لافتة وقامة ممشوقة.

إكسسوارات عصرية

هـذه القـطـع الـصـغـيرة لـم تـعـد كـمالية لإطـلالـتـك بـل بـاتـت عـنـاصـر أسـاسـيـة لأناقتها. بإمكانك أن تختاري قلادة طويلة مع فستانك/ القفطان، أو أقراط ضخمة ومتدليّة مع فستانك الماكسي الضيّق، أو أن تكتفي بسوار عريض يزيّن معصمك ويمنح إطلالتك لمسة عصرية.



نور البحراني Noor Al Bahrani

Celebrities in Kaftans
نجمات بقفاطين شرقية

لطالمـا شـكّل القفطان قطعة أيقونية في خزانـة كل امرأة، فهو ليس حكراً على مناسـبة معينة أو وقت محـدد، بل يمكن ارتداؤه في الصيف كما الشـتاء مع إكسسـوارات مناسـبة معه. هـذه القطعة الأيقونية جذبـت أنظار العالم نحوها، وشـكل محوراً للأناقة.. رصدنا في «سـيدتي» أهم نجمات العالـم متألقات بهذا التصميم الفريد. فما سرّ تعلّق النجمات بهذه الموضة، ومن هن أبرز من تألقن بها واعتمدنها؟

بيروت | ساره مرتضى Sarah Mortada

أناقة شرقيّة وصلت الى العالم

في البداية، ومع ظهور القفطان في منطقة الشرق كموضة عربية، اقتصر ارتداؤه على هذه الحضارة، فكانت تتألق به أبرز الأميرات والملكات في العالم العربي، وكان حينها يتم نسجه من خيوط الذهب، ويحتوي على تطريزات من الأحجار الكريمة، وما زال هذا الأمر حتى اليوم. لكن مع انفتاح العالم، راجت هذه الصيحة وفرضت نفسها في العالم الغربي، فبتنا نرى انتشاراً كبيراً لها في أوساط النجمات، لكن بصورة عصرية أكثر. وأضفن إليها لمسة متجددة وجميلة.

النجمات يعشقن موضة القفطان

نجمات كثيرات عشقن موضة القفطان وتبنين هذه الصيحة، وبتن يطللن بها في احتفاليات عديدة، حتى خلال مناسبات السجادة الحمراء والاحتفالات الكبرى. وعلى رأسهن تأتي أنجلينا جولي Angelina Jolie التي تعتبر موضة القفطان جزءًا أساسياً من خزانتها وغالباً ما تظهر به. كذلك الحال مع جينيفر لوبيز Jennifer Lopez التي تحب أن ترتدي القفطان خلال نزهاتها على البحر. بالإضافة الى ريهانا Rihanna التي تعشق ارتداء القفطان المنقش، وتضيف اليه إكسسوارات مميزة بطريقتها الخاصة. ومن بين من تزيّن بالقفطان الشرقي أيضاً كانت بيلا حديد Bella Hadid وأليسيا فيكاندر Alicia Vikander اللتان ارتديتا قفاطين مميزة خلال زيارتهما الأخيرة إلى دبي. وأيضاً رصدنا عديدات بموضة القفطان أمثال آشلي أولسن Ashley Olsen وجيجي حديد Gigi Hadid وكيم كارداشيان Kim Kardashian التي ارتدت القفطان أيضاً في دبي، حين ظهرت ترتديه بصورة وهي تمتطي الجمل، وغيرهن كثير..



كايت بلانشيت
Cate Blanchett

ريهانا
Rihanna

أيشواريا راي
AISHWARIYA RAI



الملكة ماكسيما
QUEEN MAXIMA

ريتشيل زو
Rachel Zoe

جيسيكا البا
Jessica Alba

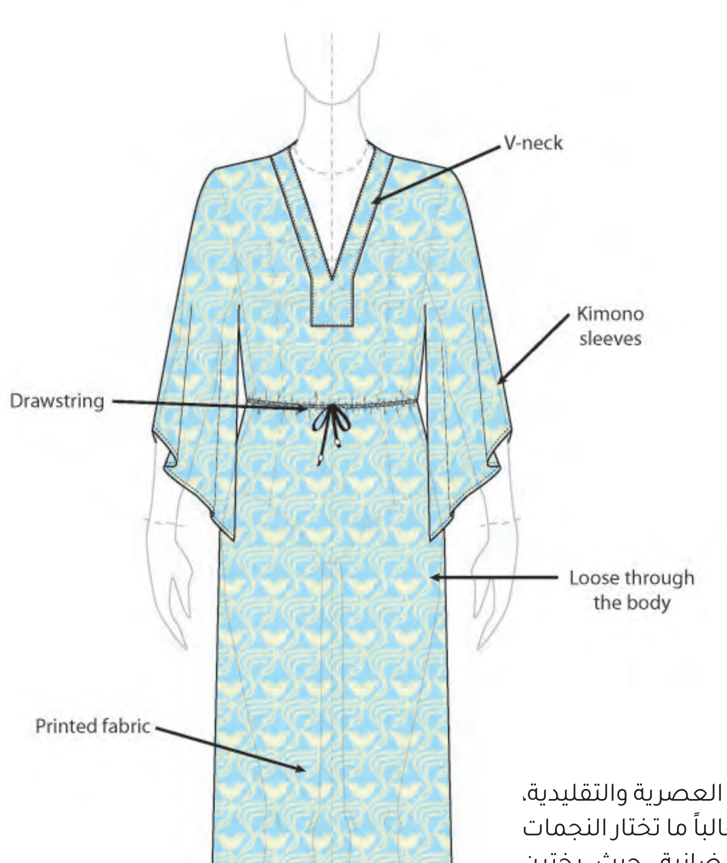
سرّ التعلّق بهذه الصيحة

منذ القدم وحتى اليوم، شكّلت موضة القفطان صيحة أساسية في عالم الموضة، وكانت في كل موسم تعود بشكل أقوى. هذا الإقبال عليها له أسباب كثيرة.. أولها، أن القفطان هو تصميم مريح جداً، لا يقيّد المرأة، بل يمنحها الحريّة في مختلف تنقلاتها. ثانياً، يعكس القفطان أسلوباً خاصاً على من ترتديه، فمهما كان شكله أو تصميمه يمنح المرأة إطلالة ملوكية. ثالثاً، يمكن تنسيقه بسهولة مع إكسسوارات تليق به. هذا فضلاً عن التنوع الكبير في تصاميمه التي تتيح للمرأة أن تعبّر عن شخصيتها بشكل مريح، سواء من خلال القصات المحايدة أي الـ Minimalist أو القصات المطرزة أو المنقشّة، أو التي تحتوي على أحجار كريمة، أو غيرها من التصاميم الجميلة..

موضة اجتاحت المنصات

هذا الإقبال الكبير من قبل النجمات العالميات على القفطان الشرقي، حثّ المصممين العالميين على إدراجه كقطعة أساسية داخل مجموعاتهم. فترأس هذه القائمة المصمم المبدع ستيفان رولان Stephane Rolland الذي غالباً ما يبتكر مجموعة كاملة من القفاطين الراقية التي نراها على النجمات خلال مناسبات السجادة الحمراء والاحتفالات الفاخرة. ومن المصممين الذين يبتكرون أيضاً قطعاً أيقونية من القفاطين الجميلة: مايكل كورس Michael Kors وكارولينا هيريرا Carolina Herrera وتوري بورش Tory Burch وأوسكار دي لارنتا Oscar de la Renta ومن دور الأزياء تبرز: ماكس مارا Max Mara وماركيزا نوتي Marchesa Notte ودولتشي آند غابانا Dolce & Gabbana وغيرها الكثير.. طبعاً، كل دار من هذه الدور قدّمت تصورها الخاص للقفطان الذي يناسب امرأة الدار ويناسب النجمات العالميات في الوقت نفسه.

kaftan pattern



بلقيس



نجمات عربيات في أجمل إطلالات القفطان

اعتمدت أشهر النجمات العربيات موضة القفطان بقصاته العصرية والتقليدية، ولفتن الأنظار بإطلالات مميزة بطابعها الشرقي الأنيق. وغالباً ما تختار النجمات الظهور بالقفطان في مناسبات الإفطار والسحور الرمضانية، حيث يخترن موديلات قفاطين لأسماء معروفة في مجال تصميم القفطان، مثل: سلمى بن عمر، ومريم بلخياط، وغيرهما من مصممات القفطان في العالم العربي. وغالباً ما تكون خيارات النجمات للألوان الهادئة التي تعكس أجواء الشهر الفضيل، مثل ألوان الباستيل والأبيض والبيج، ويبتعدن عن الألوان القوية.



أصالة

أروى

نسقيه على طريقة النجمات

اعتمدي موضة القفطان كالنجمات، وسيري على خطاهن في عملية تنسيقه، من خلال النصائح التالية

• بالدرجة الأولى، وأهم عنصر، هو اختيار القفطان الذي يتناغم ويليق مع لون بشرتك. ففي حال كنت سمراء، اختاري القفطان ذا الألوان الباستيلية الهادئة أو القفطان الأبيض، أما في حال كنت بيضاء، فننصحك باختيار قفطان بألوان قوية، تليق بك وتبرز جمالك، كالأحمر والأخضر والأزرق وغيرها..

• هناك قصّات عديدة ومتنوعة من القفاطين، لذا اختاري التصميم الذي يليق بشكل جسمك، والذي يبرز معالمك بشكل أنثوي، والذي يخفي العيوب والزوائد.

FOR THE LOVE OF DIAMONDS

الألماس .. سيد الأحجار الكريمة

الألمـاس، يأسـر ببريقه القلوب ويسـحر الأذهان. إنه قطعة فريدة بكل مـا للكلمة من معنى. يأتـي هذا الحجر الفاخر ليفرض سـيطرته على عالم المجوهرات بشـكل لافـت، فبرز في غالبية المجموعات، لدى أهم الدور العالمية. وبما أن هذا الحجر مرتبط بشهر نيسان، كان لا بد لنا من تسليط الضوء على أهم القطع الأيقونية التي لفتت نظرنا في مجموعات الدور.

بيروت | ساره مرتضى **Sara Mourtada**



بولغاري
Bulgari



فندي هوت كوتور ربيع وصيف
Fendi Haute Couture SS21 2021



بوشرون Boucheron

أكيليس
Akillis

شانيل Chanel

ديفيد يورمان
David Yurman

تيفاني أند كو.
Tiffany & CO.



شوميه
Chaumet

أهمية حجر الألماس

يعتبر حجر الألماس من أهم الأحجار الكريمة في عالم المجوهرات. ويعدّ هذا الحجر من أهم مصادر الطاقة في العالم، فهو يبعث على المشاعر وعلى الأجواء الإيجابية ويبعد الأفكار السلبية. من هنا يعتبر هذا الحجر من أهم الأحجار المعنية بالحب والارتباط.

فضلاً عن ذلك، يعتبرالألماس أقسى وأصلب مادة عرفها الإنسان، وكلمة «دياموند» مشتقة من الكلمة اليونانية القديمة «أداماس» أو «أدامو» وتعني الصلابة.

ويتميز الألماس بطبيعة ملساء. ويعتمد تكوين الأحجار النادرة على نوع العناصر الموجودة فيها. ويجب أن تتحد هذه العناصر تحت الضغط والحرارة، وأن تتم عملية التبريد بوقت محدود لتتشكل القطع الكريستالية. لهذا السبب، يتواجد الألماس بشكل خاص في مناطق دون غيرها، الأمر الذي يجعله بشكل عام نادر الوجود.



أرماني بريفيه هوت كوتور
ربيع وصيف 2021
Armani Prive Haute Couture SS21

مجوهرات
Jewelry



فواز غريوسي
Fawaz Gruosi

هاري وينستون
Harry Winston

كارتييه
Cartier

Bulgari بولغاري

ديور فاين جولوري
Dior Fine Jewellery

فالنتينو هوت كوتور ربيع وصيف 2021
Valentino Haute Couture SS21



ماريي
Marli

معوض
Mouawad

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

سوزان كالان
Suzanne Kalan

ميسيكا
Messika

ألكسندر فوتييه هوت كوتور ربيع وصيف 2021
Alexandre Vauthier Haute Couture SS2021

How to Wear

كيف يمكن أن ترتدي الألماس بالطرق الصحيحة

لارتداء الألماس قواعد وأصول، لذا عليك أن تعرفي كيف تنسقيه جيداً مع أزيائك. لذا إليك النصائح التالية:

- لا تخلطي مع الألماس أنواع أحجار كريمة أخرى، لكي لا تشتتي النظر عنه وتسلطي الضوء عليه.
- يفضل أن ترتدي قطع الألماس الكبيرة، مع فساتين سهرة متناغمة مهما تنوع لونها، إذ ستليق به.
- أما قطع الألماس الناعمة، فيمكنك أن تنسقيها مع أزيائك اليومية من خلال عملية تكديس المجوهرات، إذ ستظهر بأسلوب جميل.
- لا تكثري من قطع الألماس في إطلالة واحدة، فقطعة واحدة أو قطعتان تكفي لاستكمال الإطلالة.

نورة شوقي: عقد فاخر أشعل حبي للمجوهرات والسفر مصدر إلهامي

بدأ عشـقها للمجوهرات منذ نعومة أظافرها.. وأرادت أن تجعل من حلمها حقيقـة فأطلقـت علامتهـا التجاريـة Noora Shawqi وسـعت للوصـول بهـا إلى أعلـى المعايير، من خـلال تصاميم رائعة وأنماط فريـدة ذات حرفية بالغة الدقّـة. هي مصممة المجوهرات الإماراتية نورة شـوقي، التي التقتها «سيدتي» للحديث عن سرّ شغفها بالمجوهرات، ومصادر إلهامها، والأحجار الكريمة الملونة التي تعد علامة فارقة تنفرد بها علامتها.

دبي | آية جابر Aya Jaber
تصوير | عبدالله رمال Abdullah Rammal


قلادة من عرق اللؤلؤ والفيروز والماس من مجموعة Maldives


خاتم من مجموعة Maldives

أقراط من الماس والفيروز من مجموعة Maldives

كيف اكتشفت حبك لتصميم المجوهرات؟
واحدة من أولى ذكرياتي عن المجوهرات هي ذهابي أيام الطفولة إلى المركز التجاري مع والدتي ورؤيتي لعقد فاخر من دار كارتييه.. فأشعل حبي للمجوهرات. هي قصة لن أنساها أبداً!

كيف كانت البداية؟
كان حلمي هو إطلاق خط مجوهرات خاص بي، ولطالما رغبت في تحقيق هذا الحلم منذ أن اكتشفت شغفي بالمجوهرات في سن مبكرة جدًا. جاء مفهوم علامتي التجارية، التي تحمل اسمي، من حبي للسفر إلى وجهات مختلفة تلهمني في تصميم مجموعاتي. كما وقد حضرت أيضًا دورات في معهد الأحجار الكريمة في أمريكا Gemological Institute of America ومع L'ecole Van Cleef، مما وفّر لي التدريب والموارد التي أحتاجها لإطلاق علامة Noora Shawqi التجارية.

من كان أول من دعم قرارك في سبر أغوار عالم تصميم المجوهرات؟
أمي ووالدة زوجي، كانتا أوّل شخصين دعماني وساعداني حقًا في تحقيق هذا الحلم. كان دعمهما والشغف الذي تحملانه لأعمالي يلهمني دائما.

مجوهرات إماراتية بطابع عصري

تعكس تصاميمك لمسة من العصرية المترفة. ما الذي يميزها؟
لقد أسست علامتي التجارية للمجوهرات الراقية سعياً خلف الحرفيّة والتفاني في الجمال. لقد صممت القطع الخاصة بي لكي تتمكن المرأة من ارتدائها كل يوم ، وهي تجمع بين حبي للسفر والتصميمات المبتكرة. كل مجموعة مستوحاة من وجهة سافرت إليها، وعملت على دمج الأحجار الكريمة أو عناصر التصميم المرتبطة بهذا المكان. هدفي هو تثقيف عميلاتي حول الأحجار الكريمة وجمالها الفريد.. فأنا أريد أن تشعر كل من ترتدي مجوهراتي بالاتصال بالوجهة التي استوحي منها.







أحب التصميم للنساء اللواتي يخترن مجوهرات ذات مغزى كرفيق يومي أو للاحتفال بمناسبة خاصة في حياتهن

أقراط Kanda
من مجموعة Ceylon

أقراط Hoop
من مجموعة Maldives

عقد Galle
من مجموعة Ceylon

سوار من مجموعة
Maldives

خاتم Vanita
من مجموعة Ceylon

لاحظنا استخدامك للكثير من الأحجار الملونة في تصاميمك. على أي أساس تختارين كل حجر كريم؟

يتم انتقاء كل حجر كريم يدويًا وقصه على حدة أثناء خضوعه للعديد من فحوصات مراقبة الجودة للتأكّد من أنه يلبي أعلى معايير الجودة واللون واللمعان.

من أين تحصلين على هذه الأحجار الكريمة؟

تايلاند هي المكان الرئيسي الذي أحصل منه على الأحجار الكريمة، فهذا البلد غني بأحجار جميلة تبهر الأنظار. كما أنني أشتري الكثير من الأحجار من سريلانكا والهند ودبي وكذلك من الولايات المتحدة وأفغانستان.

مصادر وحي نورة شوقي

تجمع تصاميمك الفاخرة من المجوهرات بين الكثير من الثقافات. ما هي مصادر إلهامك؟

الوجهات التي أسافر إليها هي مصدر إلهامي الأول والأساسي.

يعد السفر من أكثر الأشياء التي تنعكس في تصاميمك. ماذا يعني لك؟

السفر مهم جداً بالنسبة لي. إنه أفضل طريقة للانغماس في ثقافة ومحيط جديد، فهو بمثابة جسر يجمع بين الثقافات كي تندمج ببعضها البعض بطرق عديدة.. لقد عرّفتني تجربة اكتشاف بلد جديد إلى قيم وتقاليد مختلفة تلهمني أيضاً أثناء تصميمي للمجوهرات.

مجموعة Maldives الجديدة

أطلقت مؤخراً مجموعة Maldives الرائعة. لماذا اخترت هذا الاسم؟

لقد ألهمتني جزر المالديف لتصميم وابتكار هذه المجموعة. كنت قد سافرت إلى هناك منذ عامين واستوقفتني كثيراً المياه النقية الصافية والجمال في كل مكان لدرجة أنني أردت ترجمة ذلك من خلال مجوهراتي.. فجاءت مجموعة مالديف Maldives.

تجمع المجموعة بين ألوان التركواز والأسود والوردي. ما هي الأحجار التي استخدمتها في Maldives؟

استخدمت في مجموعة Maldives الكثير من أحجار الفيروز، وعرق اللؤلؤ (الوردي والأبيض والأسود) بالإضافة إلى الألماس.

نصيحة للمرأة العربية

ما هي نصيحتك للمرأة العربية الأنيقة عندما تود اختيار مجوهراتها؟

أحب التصميم للنساء اللواتي يخترن مجوهرات ذات مغزى كرفيق يومي أو للاحتفال بمناسبة خاصة في حياتهن. لذلك عند اختيار المجوهرات، تأكدي من أنها تعني شيئًا لك وأنك تشعرين بارتباط وثيق بها.

دار مجوهرات «أكيليس» AKILLIS الفرنسية

تطرح مجموعة TATTOO الجديدة

أسـدلت دار «أكيليس» AKILLIS للمجوهرات الفرنسـية الراقية، الستار عن مجوهرات تُحاكي شـكل الوشـم على البشرة، وهي مجموعة حملت اسـم «تاتو» Tattoo، والتي تواصل العلامـة من خلالها الغوص في هذا المجال الحافل بالتميّز والابتكارات والمفاجآت، تخليداً لفنّ رسم الوشوم الذي اشتهر به الشعب الماووري، أي سكّان نيوزيلندا الأصليين.



سوار «تاتو» Tattoo
من مجموعة المجوهرات الراقية

أقراط «تاتو» Tattoo
من مجموعة المجوهرات الراقية

أقراط «تاتو» Tattoo
من مجموعة المجوهرات الراقية

عقد «تاتو» Tattoo
من مجموعة المجوهرات الراقية



تشوكر من مجموعة «تاتو» Tattoo
من الذهب الأبيض والألماس

أقراط من مجموعة «تاتو» Tattoo
من التيتانيوم الأسود

سوار من مجموعة «تاتو»
Tattoo من التيتانيوم الأسود

سوار من مجموعة «تاتو» Tattoo
من الذهب الأبيض والألماس

لقاء فانصهار

توفّق المجموعة الجديدة، التي تحمل توقيع كارولين غاسبار، بين الخطوط المستوحاة من المحيطات وبصمة «أكيليس» AKILLIS المميّزة، وتنبض بروح محاربي القبيلة. تتوفّر هذه المجموعة باللونين الأسود والأبيض.

أُسُس أخلاقية ومغامرة مفعمة بالإبداع

لطالما ميّز محاربو ماووري أنفسهم بأعمالهم الشجاعة؛ وخلّدت الوشوم، التي ترمز إلى المكانة المرموقة، مساعيهم. وقد ذهلت المديرة الإبداعية للدار بقصص الشجاعة والقوّة وراء كل وشم، وتأثّرت بروح القبائل في أقاصي الأرض، فأخذت هذا المشروع الخلّاق على عاتقها كنوع من الخطوة الابتدائية إلى هذا المجال الذي لم يُكتشف بعد في عالم المجوهرات.

عالم من الأشكال

تُضفي كارولين بُعداً جديداً وآسراً إلى أرشيف «أكيليس» AKILLIS الذي طغت عليه حراشف الثعبان والمثلّثات الفولاذية؛ وتُحيي التباين والتضارب بين مُنحنيات الأمواج والرماح والأسهم المستخدمة في صيد الحيتان والحلزونات.

مجوهرات «تاتو» Tattoo الراقية:

كما عوّدتنا «أكيليس» AKILLIS، لا تساوم على الفكرة أبداً، مهما كانت صعوبة تنفيذها. فكان على مشاغل الدار الفرنسية اعتماد أحدث الإنجازات الهندسية لابتكار هذا العقد الغني والدقيق، الذي يُشكّل محور المجموعة برمّتها.

«تاتو» Tattoo: مجموعة غنيّة بالتنوّع

تضمّ مجموعة «تاتو» Tattoo نحو 20 قطعة بـ12 ستايلاً جريئاً. وتُتيح «أكيليس» AKILLIS هذه المجموعة بطيف واسع من المواد والأسعار لتُجسّد كل العوامل التي تدخل في رسم الوشم الحقيقي على الجسم، أي رغبات المرأة، وذوقها، وأهمّ المناسبات في حياتها، وشخصيّتها المميّزة.

الملفت في هذه القطع المصمّمة من التيتانيوم أنّ أسعارها قريبة جداً من المتناول، وينطبق ذلك على السلاسل والقلادات والأقراط والخواتم. وتستخدم الدار التيتانيوم، ولو أنّه ليس مطواعاً بقدر الذهب، لنفس السبب الذي يدفع بمهندسي الطائرات وصانعي الساعات الراقية لاستعماله: لقوّته وحداثته وتنوّعه.

وبفضل طلاء الكربون الشبيه بالألماس (DLC) باللون الأسود، وهو عبارة عن تقنيّة مسجّلة ببراعة اختراع تمزج بين الكربون والألماس والقليل من الهيدروجين، تكتسب التصاميم صبغة ثابتة فلا يبهت أو يتغيّر لونها مع مرور الزمن.

تضمّ المجموعة قلادة وأقراطاً تحاكي شكل سمك القرش بحوافها الحادّة، مُصمّمة من التيتانيوم ومرصّعة بالألماس الأسود.

وتتلاعب القطع المصمّمة من الذهب الأسود المطلي بمادة الكربون الشبيه بالألماس (DLC) بالضوء، سواء كانت مرصّعة بالألماس الأسود أم لا. فتبدو كمادة خام أو ماتية أو لامعة أو ناعمة أو معدنية أو غير ذلك، بحسب تقنية الصقل وتلميع الحجر وترصيعه. بالفعل، هذه المادة تنفح الروح في التصاميم.

يقترن الذهب الأبيض بالألماس الأسود في هذه «الوشوم»، التي تُشكّل مجوهرات كلاسيكية تنبض بالجرأة، وهو مفهوم لم نشهده من قبل في عالم المجوهرات.

الرئيسة التنفيذية لدار بياجيه Piaget
Chabi Nouri
تمتلك المرأة في الخليج العربي لمسة راقية تميزها عن نساء العالم

تجمعنا صفحات سيدتي بلقاء مميز مع الرئيسة التنفيذية لدار بياجيه شابي نوري Chabi Nouri التي حدثتنا عن أحدث إصدارات دار بياجيه في معرض Watches and Wonders 2021. لدى شابي نوري معرفة خاصة بالخليج العربي، الذي تحرص على زيارته باستمرار. تمثل هذه العلاقة امتداداً جميلًا لتاريخ الدار العريقة في المنطقة حيث كانت بياجيه Piaget حاضرة على مدى أكثر من 60 عاماً في المناسبات المميزة لكثير من عشاق الدار.

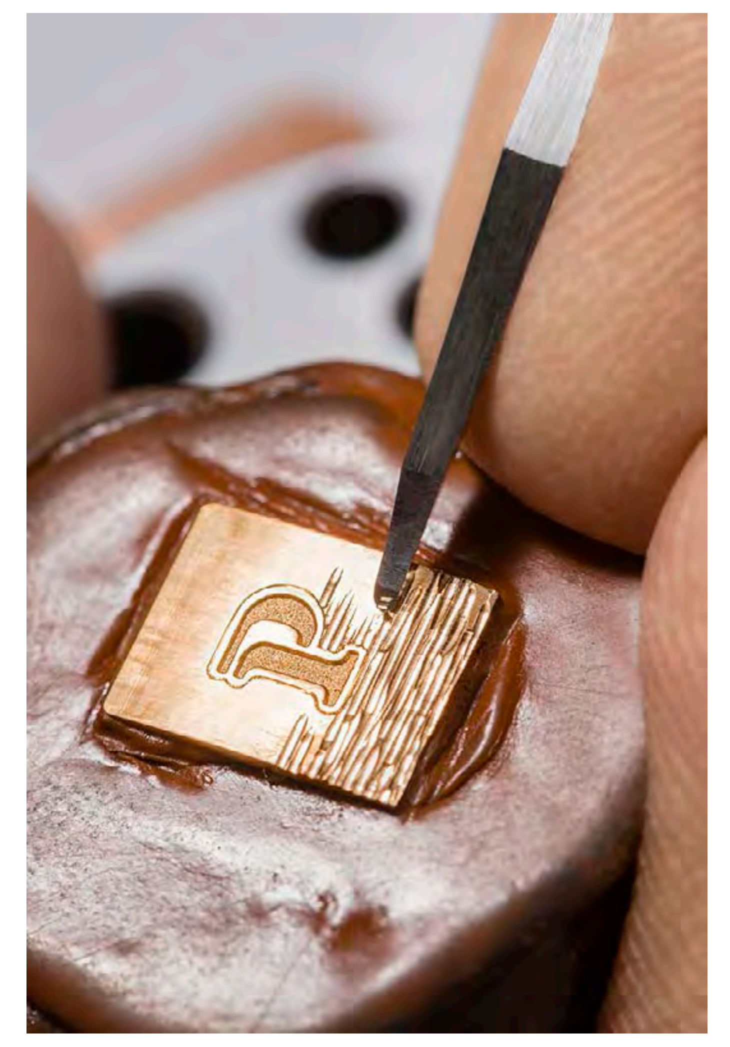
حوار ا **لمى الشثري Lama AlShethry**



أبدأ حديثنا بتهنئة خاصة لكم عن ابتكار «أنحف ساعة في العالم The World's thinnest Watch» أخبرينا عن هذا الإنجاز؟

فخورة للغاية ومتفاجئة أيضا بفوزنا بأعلى جائزة مرموقة في عالم صناعة الساعات عام 2020 من مؤسسة Foundation of the Grand Prix d'Horlogerie de Genève. هذه الجائزة المهمة هي بمثابة الأوسكار للساعات، وقد حصدنا أعلى جائزة عن الابتكار الذي قدمناه في ساعة Piaget Altiplano Ultimate Automatic والذي عمل عليه فريق بياجيه من المهندسين والحرفيين لكي يحققوا معجزة عبر تصميم «أنحف ساعة في العالم». إنه بلا شك تقدير كبير واحتفاء حقيقي بتاريخ بياجيه العريق في إبداعات صنع الساعات الراقية والحرفية اليدوية. نسعى في دار بياجيه Piaget إلى تخطي الحواجز التقنية لتحرر القدرة على الابتكار والإبداع، ويمثل هذا الأمر قوة هويتنا التي نحافظ على استمراريتها. كانت بداية الفكرة رغبتنا بالاحتفاء بتقنية حركية عريقة في دار بياجيه Piaget سماكتها مليمترين يطلق عليها 9P. ومن هنا انطلقت فكرة صنع ساعة بسماكة مليمترين! اجتهد كل فرد في بياجيه بالتفكير والعصف الذهني لتحقيق هذه الفكرة الجنونية التي لم نتصور كيف يمكن أن نحولها إلى واقع، ولذا فنحن سعداء للغاية بهذا الإنجاز الرائع. وقد أطلقنا من خلال معرض Watches and Wonders 2021 تصميماً خاصاً باللون الأخضر المحاكي للطبيعة من هذه الساعة المذهلة.





ما أهم قطعة برأيك ضمن مجموعة بياجيه Piaget التي كشفتم عنها في معرض Watches and Wonders 2021؟
يصعب عليَّ دائماً أن أختار قطعة واحدة من مجموعتنا التي عملنا عليها بكل شغف وحب؛ ولكن يمكنني القول إن ساعة Limelight Gala Rainbow تحتل مكانة خاصة بين المجموعة التي كشفنا عنها في معرض Watches and Wonders 2021 ذلك لأنها تعكس كل ما تمثله دار بياجيه بدءاً من تصميمها التاريخي وتطوره عبر السنوات، مروراً بسوارها والمينا والعمل اليدوي على الذهب وصولاً إلى الأحجار الكريمة الملونة التي تعكس البهجة في دار بياجيه.

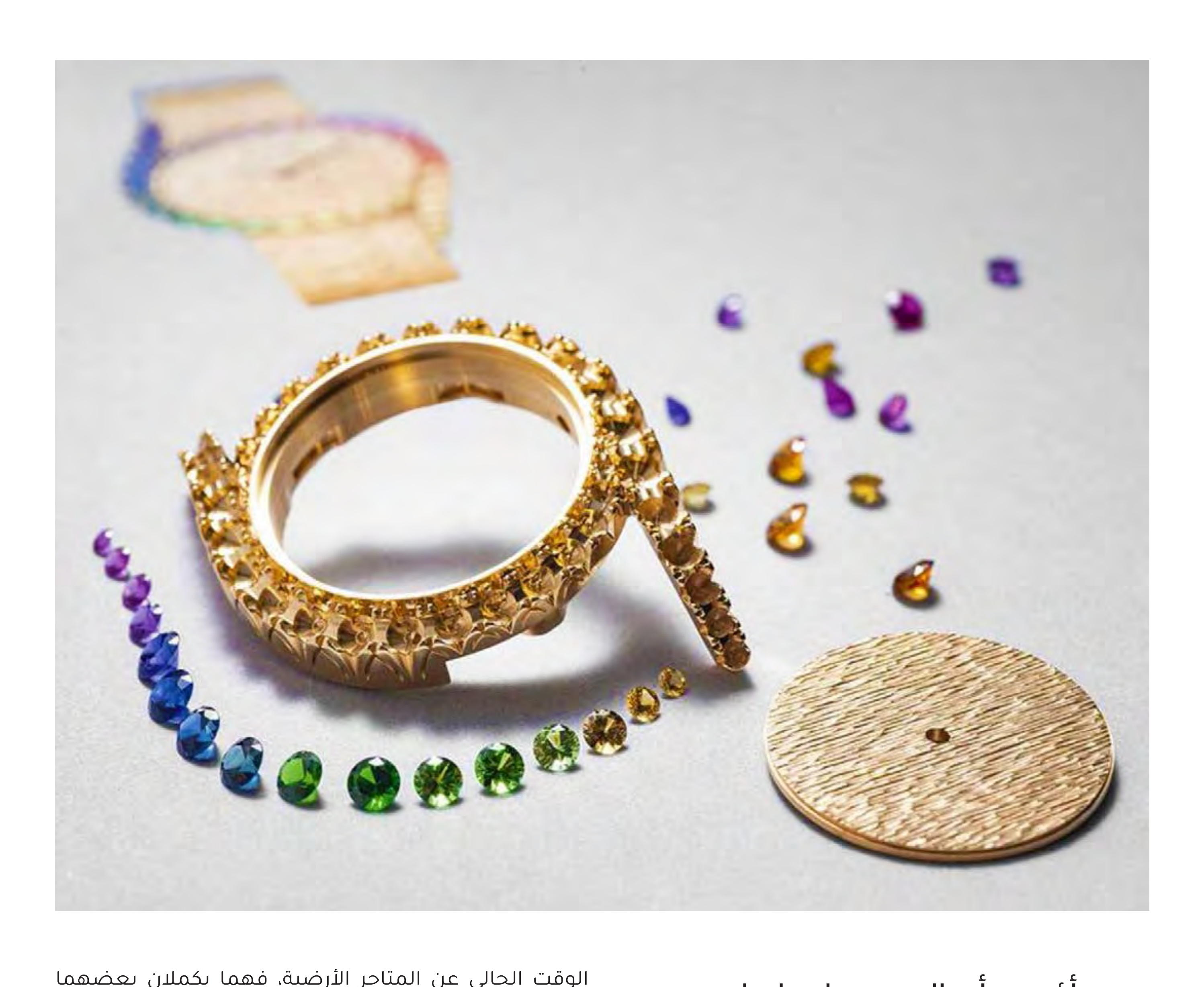
برأيك كيف يندمج ذلك مع هوية دار بياجيه Piaget؟
إنها متجانسة تماماً مع روح بياجيه Piaget؛ عندما نشاهد قوة تاريخ بياجيه نجد الألوان المتداخلة والتصاميم المتباينة من خلال قطع فريدة لا يمكن أن نراها في أي مكان آخر. يحب عملاء بياجيه Piaget أن يشعروا بالتميز، وهو جزء مهم من هوية الدار. ولذا، جميع القطع الجديدة التي نقدمها امتداداً لتاريخ بياجيه Piaget تحمل البصمة المتميزة نفسها. نحافظ على قوتنا كدار صناعة مجوهرات عبر المصداقية التي نوليها لتاريخنا العريق. لا أعني بذلك أن نكون عالقين في زمن مضى، بل العكس أن نستخدم تاريخنا ليشعل جذوة الابتكار لدينا، فابتكار اليوم هو تاريخ الغد.. وهكذا.

حس الريادة في دار بياجيه Piaget بارز منذ نشأتها وهو جزء لا يتجزأ من هويتنا.

كيف تخلقون التوازن بين رصانة التمسك بتاريخ عريق وحس المغامرة لخوض تجارب جنونية مثل ابتكار «أنحف ساعة في العالم»؟
لدينا حس الريادة في دار بياجيه Piaget منذ نشأتها وهو جزء لا يتجزأ من هويتنا، بمعنى أنه ليس أمراً مستحدثاً. العنصر الآخر الذي يجعلنا ننجح في ذلك هو أننا محظوظون بأننا فريق متكامل نقوم على صناعة القطعة داخل الدار من بدايتها إلى نهايتها، وهو أمر نادر في دور صناعة المجوهرات. بدءاً من الفكرة والتصميم إلى الهندسة والصناعة ومن ثم المنتج النهائي إلى بيعه للعملاء. لدينا القدرة على تحدي بعضنا البعض وهو أمر ليس سهلاً إذا كان جزء من العمل يتم خارج الدار. كما أن وجود الحرفيين الفنيين في المبنى نفسه حيث يقدمون آراءهم المختلفة لصناعة القطعة ويتناقشون الأفكار مع الفريق الإبداعي. كل هذه العناصر تشكل «مقادير» تمكننا من صنع وصفات خاصة بدار بياجيه Piaget. مجتمع بياجيه لديه حس تفردي، لصياغة علامة تجارية يتبعها الجميع؛ نقوم بصنع قطع تعبّر عن هويتنا ويرى فيها عشاق الدار نساء ورجالاً انعكاساً لشخصياتهم البارزة وحضورهم الطاغي.

رأينا شخصيات نسائية خليجية تطل علينا من الحساب الرسمي لدار بياجيه على إنستقرام.. كيف ترين المرأة في الخليج والوطن العربي؟
جزء كبير من عشقي لهذه المنطقة يعود لأنني أرى أن المرأة الخليجية والعربية لها طابع يميزها، فهي جريئة على طريقتها الخاصة ومليئة بالحياة. لديها حس راقٍ يميزها عن نساء العالم، كما أنها تشكل توجهات الموضة بأسلوبها، لأنها سريعة في وضع بصمتها الراقية واختيار ما يناسبها من كل المستجدات. أحب أيضاً حين تشاركني النساء في الخليج العربي قصص جداتهن أو قريباتهن مع تصاميم بياجيه Piaget، إنه جسر عاطفي رائع استطاعت الدار أن تخلقه بين الماضي والحاضر. لذا، يعجبني كثيراً مزج المرأة الخليجية بين التقاليد وأسلوب الحياة العصري بطريقة فيها الكثير الصدق والأصالة من دون تكلف. علاقتنا بالخليج العربي عريقة تعود إلى 60 عاماً مضت؛ كنا من أوائل دور المجوهرات التي تعقد شراكات مهمة في المنطقة.

هل لديكم خطط توسع في المملكة العربية السعودية؟
بالتأكيد، قمنا مؤخراً بإعادة افتتاح متجر بياجيه Piaget الرئيس في الرياض، كما أن لدينا خطط لافتتاح متجر رئيس في جدة أيضاً. آخر رحلة قمت بها العام الماضي كانت إلى منطقة العلا، استكشفت خلالها هذا المكان المذهل وغمرني شعور



أؤمن بأن المجوهرات لها بعد مشاعري وترتبط بمناسبات خاصة أو ذكريات مميزة.

رائع جعل دموعي تنهمر. نفخر بالشراكة المهمة مع الهيئة الملكية لمحافظة العلا ونعمل على الاستمرار بها.

كنتم من الرواد في التواجد على منصات التجارة الإلكترونية.. كيف أثر ذلك على الدار؟

بالفعل، حس المبادرة والفضول جزء من هويتنا الرائدة التي أخبرتك عنها. بدأنا هذه الخطوة عام 2012 حيث كنا أول دار مجوهرات يمكن اقتناء بعض تصاميمها عبر منصة Net-a-Porter بالإضافة إلى وجودنا على منصات آسيوية مهمة. وقد حققنا نجاحاً كبيراً بوجودنا على منصات التسوق الإلكتروني لأنه إحدى الطرق للتواصل مع العملاء ولا يقل أهمية في الوقت الحالي عن المتاجر الأرضية، فهما يكملان بعضهما البعض.

ما نصيحتك الأهم للمرأة عند شراء قطعة مجوهرات؟

أؤمن بأن المجوهرات لها بعد مشاعري وترتبط في كثير من الأحيان بمناسبات خاصة أو ذكريات مميزة. المجوهرات تجلب الكثير من الدفء إلى القلب ولذا من الجميل أن يكون انتقاء المجوهرات عاطفياً. ومع ذلك، لا نغفل عن أن اقتناء المجوهرات هو وسيلة تعبير عن النفس وإرضاء الذات.

ما أهمية عنصر المرح في دار بياجيه Piaget التي نراها تشجع على مزج القطع مع بعضها بأسلوب فيه الكثير من الحرية في التعبير؟

عنصر المرح مهم جداً في دار بياجيه Piaget التي تحث على الإيجابية وتدفع مجتمعها لمشاركة الفرح مع الآخرين. نحتاج أن نشعر بالسعادة فجميعنا نبحث عن اللحظات السعيدة مع أنفسنا ومع عائلاتنا وأصدقائنا. أؤمن بأنه حتى المجوهرات الراقية يمكن ارتداؤها خلال النهار والشعور بالبهجة والاستمتاع.

WATCHES & WONDERS 2021
ساعات أيقونية فاخرة

متّع عشاق الساعات الراقية أنظارهم هذا العام في جنيف ولمدة اسبوع كامل، بأجمل الإبداعات والحكايـات التي روتها دور صناعة الســاعات الفاخـرة العالمية من خلال أحـدث إصداراتها خلال معرض Watches & Wonders 2021، وهو المعروف ســابقًا باســم Salon International de la Haute Horlogerie - SIHH. إبداعات راقية في عالم الساعات تستعرضها سيدتي في ما يلي:

دبي | **آية جابر Aya Jaber**

انطلق معرض Watches & Wonders بنسخته الرقمية لعام 2021 من 7 إلى 13 أبريل، وذلك تماشياً مع الظروف التي فرضتها جائحة كورونا على كلّ أنشطة الحياة. وقد شاركت في هذا المعرض الافتراضي أكثر من 38 دار رائدة ومرموقة في صناعة الساعات، بدايةً من كارتييه Cartier وبياجيه Piaget، مروراً بدار شوبارد Chopard وهوبلو Hublot، وصولاً إلى فاشرون كونستانتين Vacheron Constantin وغيرها الكثير.



ساعة Cartier Libre من كارتييه Cartier

Cartier
ساعات كارتييه

واحدة من أجمل محطاتنا ضمن معرض Watches & Wonders 2021 هي عند دار كارتييه Cartier الراقية، والتي لا يمكن لنا أن نستكمل مشوارنا في هذا المعرض دون أن نلقي نظرة على آخر إبداعاتها من الساعات الفاخرة. وقد أسدلت الدار الستار عن إصدارات من تانك Tank وكلوش دو كارتييه Cloche de Cartier وكارتييه بريڤيه Cartier Privé وكارتييه ليبر Cartier Libre وكارتييه فينتاج Cartier Vintage وباشا دو كارتييه Pasha de Cartier.. فالخطوط النقية والأشكال الدقيقة والنسب الممتازة والتفاصيل الثمينة تدفع صرامة كارتييه ورؤيتها للتصميم الدار إلى مواصلة بحثها عن الشكل المثالي دون كلل.



ساعة Pasha de Cartier من كارتييه Cartier



ساعة Cloche De Cartier من كارتييه Cartier



ساعة Tank Must من كارتييه Cartier



ساعة L.U.C XP Esprit de Fleurier Peony
من شوبارد Chopard



ساعة IMPERIALE
من شوبارد Chopard



ساعة Happy Diamonds Joaillerie
من شوبارد Chopard

ساعة L'Heure du Diamant
من شوبارد Chopard



ساعة Haute Joaillerie
من شوبارد Chopard

Chopard
شوبارد

خلال معرض Watches & Wonders 2021

تبدأ محطتنا الأولى في معرض Watches & Wonders 2021 عند شوبارد Chopard، التي تحرص دائماً على تقديم أجمل التصاميم للنساء الساعيات إلى الأناقة المترفة والرقي الأخاذ. وقد عمدت الدار إلى استعراض مجموعات مميزة من الساعات الفاخرة المرصعة بالمجوهرات والأحجار الكريمة التي ترقص الألباب بألوان وأحجام متنوعة، مرصعة بالأحجار الكريمة الكثيرة، كي تليق بمختلف الأذواق. وجاءت أبرزها الساعات المجوهرة Haute Joaillerie.



ساعة بيغ بانغ إنتغرال
توربيون فُل صفير
Big Bang Integral Tourbillon
Full Sapphire
من هوبلوHublot

ساعة بيغ بانغ سان بلو 2
Big Bang Sang Bleu II
من هوبلوHublot

ساعة بيغ بانغ اونيكو يالو ماجيك
Big Bang Unico Yellow Magic
من هوبلو Hublot

Hublot
ساعات هوبلو

بعد تقديمها آخر إصداراتها لعام 2021 في يناير الماضي، أطلقت دار هوبلو Hublot خلال معرض&Watches Wonders 2021 بنسخته الرقمية أربع روائع جديدة: بيغ بانغ إنتغرال توربيون فُل صفيرBig Bang Integral Tourbillon Full Sapphire، بيغ بانغ إنتغرال توربيون هاي جويلريBig Bang Integral Tourbillon High Jewellery، بيغ بانغ سان بلو 2 Big Bang Sang Bleu II، وبيغ بانغ اونيكو يالو ماجيك Big Bang Unico Yellow Magic.تتميز جميعها ببناء رائع بدايةً من الياقوت إلى السيراميك الأصفر اللامع، حيث لا تتوقف دار صناعة الساعات السويسرية عن أي شيء في سعيها لتطوير مواد مبتكرة لساعاتها. فهي تجسّد «فن الانصهار» بامتياز!

ساعة بيغ بانغ إنتغرال توربيون هاي جويلري
Big Bang Integral Tourbillon High Jewellery
من هوبلوHublot



ساعة Limelight Gala High Jewellery
من بياجيه Piaget

ساعة Limelight Gala Precious Zenith
من بياجيه Piaget

ساعة Polo Skeleton
من بياجيه Piaget

ساعة Polo Skeleton
بسوار ألماس
من بياجيه Piaget

Piaget
ساعات بياجيه

محطتنا التالية ضمن معرض Watches & Wonders 2021 نستوقفها لدى علامة بياجيه Piaget الفاخرة، والتي كشفت خلاله عن إصدارات جديدة من ساعات Limelight Gala الراقية والغنية عن التعريف، بالإضافة إلى 4 إصدارات جديدة من ساعة Piaget Polo Skeleton مصنوعة من المعادن الثمينة. كما وتعود الدار إلى أصولها من خلال إطلاق تصاميم جديدة من مجموعة Altiplano Origin الاستثنائية التي تعكس الحرفية العالية



ساعة Historiques American 1921
من فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin

ساعة Égérie self-winding
من فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin

ساعة Overseas Tourbillon
من فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin

ساعة Les Cabinotiers Leo Sky Chart
من فاشرون كونستانتين
Vacheron Constantin

Vacheron Constantin

ساعات فاشرون كونستانتين

مسك الختام جاء مع علامة فاشرون كونستانتين Vacheron Constantin التي أطلقت على هامش معرض Watches & Wonders سبعة إصدارات مجموعات مختلفة، تنوعت بين النسائية والرجالية؛ وهي: الساعات التاريخية أميريكان 1921 Historiques American 1921، وتراديسيونل سبليت سيكندز كرونوغراف ألترا ثين Traditionnelle split-seconds chronograph ultra-thin، وأوفرسيز توربيون Overseas Tourbillon وميتييه دار تحية إلى كبار المستكشفين Métiers d'Art Tribute to great explorers، وإيجيري ذاتية التعبئة Égérie self-winding diamond-pave وساعة لي كابينوتييه سكاي تشارت ليو Les Cabinotiers Sky Chart Leo، وساعة لي كابيتونييه مونلايت جولري Les Cabinotiers Moonlight Jewellery.

لماذا نخاف من الملل؟

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com



يتعامل الناس مع الملل بطريقة خاطئة، حيث يعدّونه حالة مزعجة تستدعي العلاج السريع، وقد تعاملت مع الملل بطريقة أرى أنها مفيدة، وسأنقلها لكم بكل أمانة، وأنقل رأي أحد المختصتين فيها. في عام 2005 كنت أدرس اللغة الإنجليزية في قرية صغيرة تقع على حدود فرنسا اسمها "رامس قيت"، وكنت أسكن عند عائلة كريمة، وليس في هذه القرية أنشطة كثيرة، فإذا انتهيت من المعهد الساعة السادسة لا أدري ماذا أفعل، فسألت السيدة صاحبة المنزل قائلاً لها: "إنني أشعر أحياناً ببعض الملل، فما هي الأنشطة التي يمكن أن أقوم بها بعد الخروج من المدرسة؟".
فقالت: "ليس في هذه القرية أنشطة، وكل ما عليك هو أن تسمح لنفسك ببعض التململ واستقبال حالات الملل التي ستزول بعد لحظات من قبولها، وتأكد يا "ميدو" وهذا الاسم الذي كانت تطلقه عليّ، إنك لو قبلت الشعور بالملل، ولو لنصف ساعة ولم تقاومه واستسلمت له، ستشعر بعد لحظات بأن أحاسيس السلام ومشاعر الطمأنينة، قد طردت الملل وحلت مكانه، هذا ما كان من تجربتي مع الملل.
أما العلماء والخبراء، فهناك من يؤيد الطريقة التي تعاملت فيها مع الملل، فليس من العيب، بل من الصواب أن نجلس أحياناً في سكون وتأمل واسترخاء، من دون أن نفعل شيئاً ولو لبضع دقائق، وفي ذلك يقول الدكتور (ريتشارد كارلسون) في كتابة الكتاب الكبير للأشياء الصغيرة: "إن الكثير من الأرق والقلق في داخلنا ينبع من عقولنا المشغولة ذات النشاط الزائد التي تحتاج إلى شيء لتسليتها، تحتاج إلى شيء تركز عليه وتتساءل دائماً ماذا بعد؟"، فأثناء تناولنا للعشاء نتساءل عن الفاكهة أو الحلوى التي سنختم بها الطعام، وأثناء تناول الفاكهة أو الحلوى نفكر ملياً فيما يجب علينا عمله بعد ذلك، وبعد ذلك المساء يكون السؤال: "ماذا يجب أن نفعل في نهاية الأسبوع؟" وبعد العودة من الخارج نمشي في المنزل وعلى الفور نشّغل التلفزيون ونلتقط الهاتف ونفتح كتاباً أو نبدأ التنظيف. يبدو الأمر تقريباً كما لو كنا خائفين من فكرة ألا يكون لدينا شيء نفعله، حتى ولو لدقيقة واحدة.
إن الجمال في عدم فعل أي شيء هو أنه يعلمنا أن نفرغ عقولنا ونسترخي، إنه يسمح لعقلك بحرية "ألا تعرف" لفترة قصيرة من الزمن فمثلاً جسدك، يحتاج الوقت ليستريح من الروتين المحموم، وعندما تسمح لعقلك أن يأخذ فسحة من الوقت فإنه يعود أقوى وأكثر حدة وأكثر تركيزاً وإبداعاً.

في النهاية أقول:
إن الملل طفلٌ شرس، كلما استمر الإنسان في تغذيته جاع، أما إذا تجاهله الإنسان وتعامل معه بكل قبول وارتياح، فإنه يذهب بعد لحظات لإزعاج غيرك من أولئك الذين يدللونه، وليتنا نتأمل هذا النص للدكتور "ريتشارد كارلسون" من كتابه (الكتاب الكبير للأشياء الصغيرة) حيث يقول: "عندما تسمح لنفسك بالملل فإنك تزيح عن نفسك الضغط الهائل الناتج عن أداء وفعل شيء في كل ثانية من كل يوم، والآن عندما يقول لي أي من طفلي الاثنين: "أبي إنني أشعر بالملل". أرد قائلاً: "عظيم، فلتشعر بالملل لبرهة، إنه شيء جيد بالنسبة لك". وبمجرد قولي ذلك يتوقفان دائماً في التفكير في أنني ساحل لهما المشكلات، ربما لم تفكر من قبل أن يأتي شخص ليقترح بالفعل أن تسمح لنفسك بالشعور بالملل، أعتقد أن لكل شي بداية.

ما بعد كورونا..
ماهي المهارات اللازمة للتوظيف؟

شهد قطاع الأعمال الكثير من التغييرات منذ انتشار فيروس كورونا وعمل ملايين الأشخاص من المنزل بسبب القيود التي فرضتها الجائحة، في حين لجأت العديد من الشركات لتغيير أنظمة عملها وأساليب توظيفها، وأضافت العديد منها أيضاً تقنيات جديدة أصبحت أساسية في ظل العمل عن بُعد.

فما هي المهارات الجديدة اللازمة للقوى العاملة، والتي تستطيع مواكبة التحولات الجذرية في مجال التوظيف من رأي الخبراء؟ وماذا حدّثنا الشباب عن مدى تأثير الوباء على حياتهم وخططهم وتوقعاتهم؟

جدّة | **أماني السراج Amani Alsarraj**



من أهم المهارات الجديدة اللازمة للتوظيف بعد الجائحة التّواصل الفعّال في بيئة العمل.
(عمر هيثم بوعايشة)

عمر هيثم بوعايشة


ينبغي على كل طالب
عمل معرفة المهارات
اللازمة للمسار المهني
والتدرب عليها.
(ولاء الغبين)

ولاء الغبين


رنا زمعي

لا يمكن تحسين المهارات إلا بتسليم الموظفين قيادة التغيير.
(رنا زمعي)

تجد ولاء الغبين، رئيسة قسم توظيف وعمليات الموارد البشرية، أن الذكاء العاطفي، مهارة التفاوض والتفكير النقدي، أسلوب التواصل المميز، تحليل البيانات واستخدام لغة الأرقام إضافة إلى الاطلاع الدؤوب والإلمام والمعرفة، هي من أهم المهارات الجديدة اللازمة للتوظيف بعد كورونا، تقول: «ينبغي على كل طالب عمل معرفة المهارات اللازمة للمسار المهني والتدرب عليها سواء باللجوء لذوي الخبرة من مستشارين أو عن طريق حضور ورش العمل الجماعية، كما أن قبول التحديات الجديدة سوف يساعده على اكتشاف الشغف في مجال معين ويعينه على تحدي ذاته بإتقان أية مهارة بالممارسة، كما يمكن للشباب حديثي التخرج أو الباحثين عن عمل تحسين فرصهم في الحصول على وظيفة بالتدريب التعاوني مع جهات ذات مستقبل واعد ودور علاقات الطلاب في الجامعات فهي تضمن حصولهم على فرص التوظيف لدى هذه الجهات إضافة لقبول فرص التدريب المنتهي بالتوظيف».

التواصل الفعّال

في السياق ذاته حدّد عمر هيثم بوعايشة، أخصائي تواصل، عدة مهارات باعتبارها أهم المهارات الجديدة اللازمة للتوظيف بعد الجائحة وهي: التّواصل الفعّال في بيئة العمل لتسهيل فهم مهام الفريق وتأديتها بالشكل المطلوب، إتقان حل المشاكل من خلال تعلم تحليل البيانات والخروج بحلول ذكية، مؤكداً على أنه يمكن تحسين ذلك من خِلال التّواصل مع الخُبراء والاستشاريين والاستماع إليهم لفهم الجديد واكتشاف مواطن الشغف الشخصي بالاندماج مع الآخرين افتراضياً عبر برامج التّواصل الاجتماعي. ويستطرد قائلاً: «ينبغي على كل طالب عمل بِناء شبكة علاقات اجتماعية بكل وضوح وشفافية مع زملائه في أي مجالٍ كان، وأيضاً بناء علامة تِجارية شخصية (Personal Branding) لكي يتذكره الآخرون بشكل أسهل، كما ينبغي صقل الهِوايات والمهارات الشخصية كالتصوير، البرمجة، وغيرها».

التكيف وسرعة المواكبة

أما رنا زمعي، مستشارة اتصال مؤسسي وتنمية بشرية، فترى أن أهم مهارة في هذا الوقت سريع التغير هي قدرة الفرد على المواكبة والتكيف بغض النظر عن تخصصه التقني، تقول: «لا يجب أن يكون توجه جميع الشباب تقنياً، فنحن مازلنا بحاجة للقيادي المحنك والمهندس البارع بحيث يطور كل منهم قدرة مجاله على التكيف والمواكبة السريعة، فوجود الجائحة لم يغير حركة الوظائف لكنه غيّر الاحتياج وكيفية توظيف مهارات ومؤهلات الشباب، ولذلك نجد أن المجالات البارزة هي التي تمس الحاجة الحالية كالتخصصات البنكية والمالية، وكذلك العلاقات العامة والاتصال المؤسسي شاملاً العلاقات والتسويق والاستثمار الاجتماعي، ولابد من التركيز ان ذلك ينطبق أيضاً على ريادة الأعمال».

وتضيف: «لا يمكن تحسين تلك المهارات إلا بتسليم الموظفين قيادة التغيير في تخصصاتهم وأقسامهم إضافة لطرح الحلول

العمل الخاص يمكن أن يكون حلاً مناسباً لعدم الاستسلام للجائحة. (خيرية حتاتة)

خلال الجائحة أدركت أنه لا يوجد مسار واحد للحياة وإنما هناك عدة مسارات مفتوحة. (منيرة القشعم)


خيرية حتاتة


منيرة عبد اللطيف القشعم

وعرض التحديات، وإن كان للشركة خطة موضوعة فيجب وضع الموظفين في مقدمة تنفيذ وتطبيق وتقييم جدوى التغيير، وهنا فقط سوف نلمس الفرق وستكون تجربة كسب المهارات والخبرة لكامل الفريق الأمر الذي سيحدث فرقاً إيجابياً».

التطوير الذاتي

فيما أشار أمجد قشلان، مدير أول توظيف في أحد البنوك السعودية، إلى أهمية التعليم الذاتي في تطوير المهارات يتابع: «إن التعلم والتطوير ليس مرتبطاً فقط بحضور الدورات التدريبية في مراكز التدريب أو تطوير المهارات على رأس العمل، بل يمكن لنا التعلم والتطوير وذلك بتفعيل مهارة التعليم الذاتي عن طريق مشاهدة مادة تعليمية أو قراءة منشور أو بحث علمي أو حضور دورة تدريبة عبر منصات التدريب الافتراضية والتي أثبتت فعاليتها في الأيام السابقة». ويضيف: «أزمة كورونا مكنتنا من اكتشاف مهارات جديدة وتطوير مهارات كنا نتعامل معها بشكل مختلف فقد أصبحنا قادرين على إدارة المشاريع والاجتماعات والمقابلات رقمياً، كما طوّرت تلك الأزمة من قدرتنا على الالتزام بمسؤوليتنا المهنية ونحن خارج مقرات العمل وصقلت من مهاراتنا في التعامل الرقمي، وأصبحنا اليوم نبحث عن الأشخاص الذين بإمكانهم التعامل مع التحديات الجديدة وقادرين على التغير بشكل سريع ومواكب للتغيرات النوعية، إضافة لقدرتهم على الانخراط مع فريق العمل وتسخير الطاقات والامكانات».

المهارات التقنية

من جهته أكّد أيمن خوش حال، المستشار والمستثمر بالمنشآت الصغيرة والمتوسطة والرئيس التنفيذي لمنشأة قسمة، أن ثمة خطوات يمكن أن يتخذها الباحث عن عمل لمواكبة الوضع الحالي وتحسين فرصته في الحصول على وظيفة: أولها ضرورة إتقان

تحسين فرصة الحصول على الوظائف يعتمد على جهود الفرد الشخصية. (ريم الشيخ)

مهارات التقنية والتواصل الرقمي، وتكتمل كل تلك المهارات عند التركيز على قوة الشخصية Soft Skills فهي الأكثر أهمية في سوق العمل اليوم لأنها تعطي انطباعاً ودليلاً واقعياً على قدرة الشخص على إتمام متطلبات الشاغر الوظيفي. كما ينبغي أن يكون الشخص متعدد المواهب وألا يقصر نفسه على تخصص واحد، إضافة إلى ضرورة إتقان اللغة الإنجليزية وغيرها.

يقول: «أما كيف يمكن تحقيق ذلك فعن طريق التدريب وأقصد به تدريب المجموعات والخلط بين الأقسام داخل كل منشأة، إضافة إلى التدريب الشخصي من فرد لفرد واستنساخ المهارات».

رأي الشباب والشابات

بعد الاطلاع على آراء المتخصصين، كان لابد من جولة مع آراء عدد من الشابات للوقوف على نظرتهم لهذا الأمر.. فماذا قالوا؟.

كورونا ساعدني

تقول منيرة عبد اللطيف القشعم، إدارة مشاريع: «لم يؤثر وباء كورونا على عملي بل على العكس تماماً فقد ساعدني بشكل كبير على التركيز ومكنني من مراجعة خططي وتغيير البعض منها، كما استطعت تحديد أولوياتي، وبفضله أدركت أنه لا يوجد مسار واحد للحياة وإنما هناك عدة مسارات مفتوحة يستطيع الشخص التنقل بينها متى اقتنع بأن قيمته تكمن في نفسه لا بالمهنة التي يمارسها. أما فرص التوظيف فتزيد حين يعرف الشخص نقاط قوته التي لا تُكتسب بالمعرفة فقط، وإنما تلك التي وُلِد فيها واستطاع تمييزها وتطويرها وإبرازها للآخرين».

جهود مشتركة

ريم الشيخ، إدارة تنفيذية، تجد «أن تحسين فرصة الحصول على الوظائف يعتمد على جهود الفرد الشخصية من ناحية والتي تتمثل في استمرارية البحث عن الفرص المتاحة في سوق العمل، والتطور المستمر، ومواكبة التخصص مع الخبرات، ومن ناحية أخرى يعتمد الأمر على المنظمات وطريقتها في استقطاب المواهب وتدريبها خصوصا لحديثي التخرج».

عدم الاستسلام

وتحدثت إلينا خيرية حتاتة - كاتبة رأي قائلة: «إن التسجّل في الدورات الإلكترونية، من أهم الطرق لتحسين الفرصة في الحصول على وظيفة تماشياً مع الوضع الجديد الذي فرض نفسه بعد تفشي فيروس كورونا إضافة إلى الالتحاق ببعض الأعمال التطوعية خلال فترة البحث عن عمل، لما فيها من صقل للشخصية وتوسيع دائرة العلاقات، كذلك لابد من تطوير المهارات في اللغة الإنجليزية والحاسب الآلي عن طريق الالتحاق بدورات عن بعد تنمي هذه المهارات، ولا ننسى العمل الخاص الذي يمكن أن يكون حلاً مناسباً لعدم الاستسلام للجائحة».


ريم الشيخ

مي عمر:
جليلة في «نسل الأغراب» من أقوى الشخصيات التي جسدتها

لفتت النجمة الشـابة مي عمر أنظار الجمهور إليها بأعمال حازت إعجابهم على مدار السنوات السـابقة، حيـث تنوعـت اختياراتها ما بيـن الكوميـدي والتراجيديـا والرومانسـي، فأطلت على جمهورها هذا العام في مسلسـل «نسل الأغراب» في شـخصية جليلة المرأة الصعيدية ذات القـوة والجمال التي أسـرت بهما كبيـري «الأغراب» أحمد السـقا وأمير كرارة فـي تحدٍّ مختلف تتطلـع من خلاله لأدوار صعبة تقتنـص منها أرضاً ومناطق درامية لم تخض غمارها من قبل. كما أثارت اهتمام الناس خارج رمضان بمسلسل «لؤلؤ» الذي تنتظر البدء في تصوير الجزء الثاني منه بعد رمضان، كما أخبرتنا في حوارها مع «سيدتي» عن العديد من أسرار حياتها العائلية مع زوجها المخرج محمد سامي وطموحاتها الفنية والإنسانية.

القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Shulqami**
تصوير |**محمد سيف Mohamed Seif**
شعر | **عاشور Ashour**
مكياج | **فادي قطايا Fady Kataya**
تنسيق أزياء | **بسنت نصير Passant Nosseir**
الأزياء من | **Glamoda - Beirut**

تخوضين دراما رمضان هذا العام بشخصية صعيدية جديدة عليك وبتحدٍّ مختلف في مسلسل «نسل الأغراب». اكشفي لنا عن ملامحه وخطه الدرامي المتصاعد؟

أنا متحمسة جداً لردود فعل الجمهور الذي أطل عليهم بمسلسل «نسل الأغراب»، الذي يستعرض حياة صعيدية متكاملة الصراعات والأحـداث المشوقة؛ إذ إنّ من اسم المسلسل يظهر الخط الدرامي المليء بالأحداث الغريبة لعائلتين غريبتين في كل شيء بدءاً بتقاليدهم وعاداتهم، حيث أجسد به شخصية «جليلة» التي تتزوج (عساف الغريب) «أحمد السقا» وتنجب منه حمزة، ومن ثم يتم تطليقها منه من قبل «غفران الغريب» (أمير كرارة) الذي أنجب منه «سليم»، ومن ثمة يُسجن السقا من قِبل كرارة، الذي يسعى لتطليق «جليلة» من «غفران» بعد خروجه من السجن، ويبدأ الصراع بينهما على الانتقام من الآخر والفوز بي.

وكيف تعاملت إنسانياً مع شخصية منقسمة ومتنازعة لنصفين مثل هذه؟

هناك مشاعر إنسانية موجودة في الشخصية متنازعة بين إنجاب طفلين من شخصين بينهما عداوة قتل، وتحاول الحفاظ على ولديها ويصبح قلبها منقسماً ما بين عساف وغفران؛ لأن حب عمرها عساف الغريب هو أول رجل في حياتها، بالإضافة لغفران الذي أجبرها على الزواج منها وإنجاب طفلها الثاني، وبالتالي تصبح جليلة في حيرة وخوف وألم نفسي ما بين صراع الأبوين وعداوة الطفلين.





ما المميز في مسلسل «نسل الأغـراب» ويجعله مختلفاً عن غيره من الأعمال الدرامية الأخرى التي تُعرّض في نفس الموسم؟

الموسم الرمضاني الحالي من أقـوى المواسم لأن بـه خلطة متنوعة ما بين الرومانسي والأكشن والاجتماعي والصعيدي؛ إذ إن كل النجوم موجودون هذا العام وبالتالي خلق منافسة تعود على إمتاع المشاهد. و«نسل الأغراب» هو أول تجربة صعيدية عليّ أخوض تحديها بشكل كامل، حيث جَسّدت من قبل مسلسل «ولد الغلابة» في تجربة صعيدية، ولكني لم أتحدث باللهجة الصعيدية، حيث لعبت بطولة الفتاة التي أتت من مصر وأجبرت على العيش فيه. مسلسل «نسل الأغراب» من الأعمال الدرامية الضخمة من حيث الإنتاج والمؤثرات الخاصة وفريق الممثلين النجوم، والسيناريو والحوار والكتابة الحوارية.

كيف تعاملت مع تحديات شخصيتك الصعيدية وأتقنت الشخصية واللهجة؟

شخصية «جليلة» قوية من عائلة الأغراب المختلفة عن جميع الـعـائلات، وأتقنت اللهجة مع مصحح اللهجة واللغة في المسلسل عبد النبي الهواري، الذي كان موجوداً في كل مشاهدي ليدربني عليها ويراقب صحة اللهجة واللغة، والتي أحببتها ووجدت بساطتها وعفويتها، إذ إنها كانت صعبة قليلاً في البداية ولكن بعد إتقانها وجدتها سهلة.

هناك مقولة مصرية بأن لا يوجد مسلسل صعيدي يسقط. هل هذا صحيح؟

ليس شرطاً، بل هناك مسلسلات صعيدية لم تحز إعجاب المشاهدين ولم يقبل عليها الكثير، والأمثلة كثيرة إن أردت أن أذكرها.

كيف تعاملت مع شخصية جليلة في «نسل الأغـراب» عند عرضها عليك؟

عندما أجد أيّ شخصية جديدة وغريبة عليّ أتشجع أكثر وأتحمس جداً لأدائها، مما يزيدني إصراراً على تقمصها، ويكون تحدياً أكبر لي لإظهار ملكات تمثيلية أخرى أمتلكها، وعلى العكس من ذلك للشخصيات التي جَسّدتها من قبل وتُعرَض عليك مرة أخرى لكي تجسدها لا تتحمس بالقدر المطلوب.

للمرة الثانية تقفين أمام أحمد السقا في بطولة مسلسل رمضاني بعد «ولـد الغلابة» وأمير كـرارة... هل ظهر هذا الانسجام و«الكيمياء» المتبادلة؟

السقا قمة في الاحترام والأدب والاحترافية لمواصفات النجم «السوبر ستار»، وأمير كرارة بنفس المواصفات حيث عملت معه من قبل في عمل سابق. كل ذلك عندما يجتمعان في عمل فني بهذه الاحترافية ما ينعكس على نجاح المسلسل، حيث يحرص السقا وكرارة على أن يظهر الجميع على قدر الاحترافية والنجاح المطلوب.

هناك انتقادات لبعض المتابعين بأن مي عمر أصبحت نجمة بمساعدة زوجها محمد سامي ومشاركتها بأعمال مهمة مما ساهم في صناعة نجوميتها. ما تعليقك؟

نحن تجاوزنا هذه النقطة والمسألة منذ زمن كبير، إذ نتعامل باحترافية النجوم وليس زوجاً وزوجة. محمد سامي في مسلسل «نسل الأغراب» اجتهد فيه جداً، وأتوقع أن يشكل بصمة في تاريخ سامي الدرامي؛ لأنه مخرج مميز يراعي التفاصيل الدقيقة.

صفي لنا أجواء تصوير مسلسل «نسل الأغـراب» في ظِلّ انتشار كورونا، وكيف تغلبتم على هذه الصعوبات؟

اتبعنا جميع الاحتياطيات الاحترازية الشديدة التي ساهمت في سرعة التصوير، وجعل جميع النجوم مرتاحين نفسياً ويشعرون بالأمان، كما تم توفير وحدة إسعاف مجهزة طبياً على مستوى عالٍ.

لم أغنِ في «لؤلؤ»

أصبحتِ الآن نجمة للدراما بعد تصدّر مسلسلك الأخير «لؤلؤ» منصات المشاهدة. ما الجديد الذي سيتناوله الجزء الثاني؟

تتم حالياً كتابة سيناريو الجزء الثاني من المسلسل الذي أتوقع أن يكون أقوى من الموسم الأول، حيث عندي طموح بأن يكون أفضل من الأول وأقوى.

ومتى سيبدأ تصوير الجزء الثاني من «لؤلؤ»؟

بعد رمضان والعيد سنبدأ التصوير إن شاء الله.

ولكن تعرض المسلسل لانتقاد شديد لنهايته غير المنطقية...

لكي أصحح لك المعلومة الجمهور حَزِنَ لنهايته ولكن نهايته منطقية؛ لأن «مجدي» (الفنان إدوارد) شخصية معطاءة وتعطي دون انتظار الجزاء، وطبيعة هذه الشخصيات في الغالب أن تتعرض لظلم شديد بسبب تضحياتها وطيبتها الشديدة؛ لأنه صاحب مبادئ ومثاليات وتعلق المشاهد بهذا النموذج الخيّر. وأنا نفسي كمي عمر حزنت لنهايته.



نهاية «لؤلؤ» منطقية
ولكنّها حزينة
والموسم الثاني أقوى



وما أهم التعليقات وردود الأفعال التي جاءتك على المسلسل؟
سمعت من أناس كثيرين عبارة أنّ «لؤلؤ» خَلَقَ موسماً رمضانياً خارج رمضان، حيث تابعه الكثيرون وانتظروا بلهفة حلقاته الأخيرة. وكذلك كان هناك تعليقات من والدي عندما تابع المسلسل كان له تعليق على رد فعل إدوارد تجاه محاولة قتلي، وهي أنّه في علم النفس شخصية «مجدي» شخصية معطاءة ومضحية بنفسه لمن حوله ولمن يحبهم، وساعتها ابتسمت من كلامه، ووقتها علمت في نهاية المسلسل سبب غضب الناس وحزنهم لأن المشاهد همه في نهاية المسلسل أن ينتصر المظلوم ويتم إنصافه من الظالم، ولكن هذا لم يحدث. وبالتالي نهايته منطقية ولكن حزينة.

كيف أتقنت الغناء في «لؤلؤ»؟
(تضحك): أنا لم أغنِ ولكن غنّى مكاني ونرمين الفقي مطربتان من الأوبرا (نور عبد السلام وآية خفاجي)، ولكني سجلت 9 أغانٍ في المسلسل في استوديو الصوت سجلتها جميعها بصوتي لكي أعرف طريقة الغناء وكيف آخذ النفس بطريقة معينة ومتى أتوقف وغيرها من تكنيكات الغناء وأساليبه حتى يقتنع الجمهور بي، حيث شك الجمهور في أول 15 حلقة أن هذا بالفعل صوتي، والعُرب كيف يخرج.

ما الشخصية التي تستفزك لتُجَسِّديها؟
أيّ شخصية لم أُجَسِّدها من قبل هي ما تستفزني، مثل جليلة في نسل الأغراب وغيرها من أعمالي.

ما رأيك في المسلسلات التي تعرض خارج رمضان عبر المنصات في حلقات محدودة، هل نراك في أحدها قريباً؟
أتابعها باستمرار، حيث إنّها نوع من التجديد والتنوع سواء الحلقات الـ5 أو 7 إلى 15 فهي شيء جيد، وأتمنى بالطبع أن أُشَارِك في أحدها لأنّها أصبحت مرغوبة لدى المُشاهِد.

أصبحت الآن في مصاف نجمات الشباك درامياً، هل هناك أعمال سينمائية مستقبلاً لك؟
بدأت حالياً تصوير فيلم «تحت تهديد السلاح» مع حسن الرداد، وفتحي عبد الوهاب، وغادة عادل، وبيومي فؤاد، وعمرو عبد الجليل، وشيرين رضا، ومن المتوقع أن ننتهي منه قريباً، والفيلم الثاني هو «العميل صفر». ومشكلة المسلسلات والدراما أنها تحتاج لوقت طويل لتصويرها، بخلاف السينما.

هل هناك مشروع مسرحي تجهزين له مستقبلاً؟
بالفعل هناك مشروع في طور التجهيز له، ومن المتوقع أن ننهي تفاصيل التعاقد بعد انتهاء الإعدادات له أوقع عقده مع شركة خاصة إن شاء الله. إحساس المسرح ومشاعره مختلفة عن الدراما أو السينما ولدي شغف كبير لخوض تحديه قريباً.

حياتي الخاصة

لا توجد صور كثيرة على «السوشيال ميديا» عن حياتك الخاصة. هل تخافين من الحسد؟
أنا مقلة بالفعل في نشر أي صور عائلية لي وغير مهتمة، حيث لدي ابنتان هما تايا (9 سنوات) التي تحب الغناء، وسيلين (سنتان ونصف)، وأتمنى أن يحفظهما الله لي.

> اشتقت إلى الفوازير جداً وإلى أجوائها حيث كانت أياماً جميلة في صغري ومراهقتي عشت فيها متعلقة بفوازير نيللي وشريهان

ما الهدية التي تلقيتها في يوم ميلادك الماضي. وكيف احتفل به زوجك المخرج محمد سامي؟
يوم ميلادي يصادف في 10 أكتوبر، حيث احتفل به زوجي بأن أهداني خاتماً جميلاً.

كيف احتفل زوجك محمد سامي بيوم زواجكما الماضي؟
يصادف يوم زواجي بعد يوم ميلادي بـ4 أيام، واحتفل به سامي بأن سافرنا إلى لبنان واليونان، حيث جَهّز هذه الرحلة كهدية منه إليّ والتي استمتعنا بها.

إلى أين يصل طموحك الفني في الوقت الحالي خاصة أنك تسيرين بقوة إلى النجومية؟
أسعى لدور مجتمعي أكبر خارج الفن، حيث تشغلني قضايا أطفال الشوارع والتعليم والصحة، إذ إنها من أساسيات الحياة الكريمة لأي شخص.

أجواء رمضانية

صفي لنا طقوسك الرمضانية في هذا الشهر الكريم بعد انتهاء التصوير مبكراً؟
أقضي وقتي في رمضان مع عائلتي حيث أفطر إما مع عائلتي في بيت والدتي أو عند حماتي مع عائلة زوجي، ولا أحب الاستضافة أو الإفطار عند أحد آخر، كما لا أحب الإفطار لحالي فقط، ثم أشاهد التليفزيون وأتابع المسلسلات ونأكل.

هل اشتقت لفوازير رمضان وطقوس جو رمضان في التسعينات؟
(تتنهد) اشتقت إليها جداً وإلى أجوائها، حيث كانت أياماً جميلة في صغري ومراهقتي عشت فيها متعلقة بفوازير نيللي وشريهان، وللأسف لم يأتِ أحد بعدهما يشبع لدينا هذا الشغف.

لو عرض عليكِ تقديم الفوازير رمضان، هل تقبلين؟
عرض عليّ مؤخراً ولكني تخوفت من خوض بطولتها لأن الناس ستقارنني بنيللي وشريهان ومتعلقون بهما ورافضون أن يشاهدوا أحداً جديداً، بالإضافة لاحتياجها لتدريبات وتجهيزات كثيرة.

شخصية كليوباترا

ما الشخصية التاريخية والإنسانية التي تريد مي عمر تجسيدها؟
شخصية الملكة كليوباترا آخر ملوك البطالمة التي حكمت مصر منذ وفاة الإسكندر الأكبر.

كيف واجهت مي عمر الصراعات والضغائن النفسية في بداية مشوارها الفني، وكيف كان ردك على أي شائعات تلاحقك؟
أتجاهل أي شائعات ولا أرد عليها إلا بالاهتمام بعملي، ولا أعيرها أي أهمية، والحمد لله أن الله هو من يرد عني.



1

في رحيل الأمير فيليب زوج الملكة إليزابيث الثانية

بريطانيا تودع فارس الحب وصخرة الإخلاص والتفاني

بعد معاناة طويلة مع المرض رحل الأمير فيليب دوق أدنبرة وزوج الملكة إليزابيث الثانية عن 99 عاماً، وبرحيله أسدل الســتار على حياة هذا الرجل الذي وصفوه بالمخلص والحامل لقرن من تاريخ التاج البريطاني وسـيد الأسرة الملكية والداعـم الأكثـر ولاءً للملكـة والذي كان يعيش في ظلها، ويسـير خلفها بخطوتين، ولكنه كان مـع ذلك أميراً برتبة ملـك والرجـل الوحيد الذي يمكن أن يطلب منها أن تصمت! فأي مسـتقبل ينتظر العائلـة الملكية بعد رحيله وكيف ستواصل الملكة ما تبقى من حياتها في غياب الرجل الذي اختاره قلبها منذ كانت في الثالثة عشرة من العمر؟

لندن | **سميرة التميمي Samira Altamimi**



البيان الذي أوجع قلوب البريطانيين

في يـوم رحيـل الــدوق فيليب أوقـفـت مـحطـة BBC البريطانية برامجها المسائية، وصبغت الشاشة باللون الأسود ثم تلتها دقيقة صمت ظهرت بعدها المذيعة بوجه حزين وثياب سوداء لتخبر المشاهدين بأن المحطة سوف تقدم إعلاناً مهماً ثم بدأت بقراءة البيان الرسمي الصادر من قصر باكنغهام والذي جاء فيه: «ببالغ الأسى أعلنت جلالة الملكة إليزابيث الثانية عن وفـاة زوجها الحبيب صاحب السمو الملكي الأمير فيليب دوق أدنبرة الذي توفي صباح اليوم في قلعة وندسور»، وما إن انتهى الإعـلان حتى بـدأت جموع الناس في التوجه إلى قصر باكنغهام معربين عن رغبتهم في تقديم العزاء للملكة التي فقدت الإنسان الذي كان بمثابة الصخرة التي تتكئ عليها العائلة، وقد تكدست باقات الزهور عند القصر في مشهد قريب لما حدث أثناء رحيل الليدي ديانا وكتب بعضهم رسائل علقوها على الجدار منها: «وداعـاً أيها الأمير ستفتقدك الأمة بأكملها فقد كنت فريداً وتركت كبرياءك جانباً كي تكرس حياتك لدعم الملكة».

الرجل الأول والأخير الذي أحبته الملكة

وبرحيله ودّعت ملكة بريطانيا إليزابيث الثانية، الرجل الذي قالت إنه (مصدر قوتها وسندها)، وإن كان لايزال من غير الواضح أين أو متى التقى فيليب الأميرة إليزابيث للمرة الأولى، ولكن من المؤكد أنه تلقى دعوة لتناول العشاء على متن اليخت الملكي عندما كانت إليزابيث في سن الثالثة عشرة من عمرها وكـانت الأمـيـرة إليزابيث قد اتخذت قرارها، وأخبرت والدها أن هذا الضابط البحري الشاب هو الرجل الوحيد الذي يمكن أن تحبه، وقيل إنها اعتادت أن تكتب له ثلاث مـرات في الأسبوع ووضعت صورته على مكتبها، وبعدها تخلى الأمير فيليب أمير اليونان والدانمارك عن ألقابه الأجنبية وأصبح أحد الرعايا البريطانيين، وأعلنت الخطوبة في عام 1947 ثم الزواج وكان يومها في السادسة والعشرين من العمر، وكانت هي في الحـادية والعشرين وأنجبت في العـام التالي طفلها الأول، تشارلز ثم جاءت الأميرة آن في عام 1950، وبعد خمس سنوات جرى تتويج الملكة بعد رحيل والدها وأمرت بمنح زوجها لقباً يوفر له مكانة مرموقة وأسبقية بجانبها ثم أنجبا بعدها طفلهما الثالث أندرو في عام 1960 ورزقا بعده بالأمير إدوارد في عام 1964.



---

1 الملكة إليزابيث والأمير فيليب عام 2018
2 الزواج الملكي عام 1947
3 الملكة إليزابيث والأمير فيليب يحضران سباق الخيول عام 1972
4 الملكة إليزابيث والأمير فيليب يحملان ولديهما تشارلز وآن عام 1952







طفولة قاسية وحرمان من الأم

وُلد الدوق فيليب في جزيرة كورفو اليونانية عام 1921 ووالده هو الابن الأصغر لملك اليونان جورج الأول، أما والدته فهي الأميرة أليس ابنة حفيدة الملكة فيكتوريا وفي عام 1922، أُبعد والده عن اليونان بقرار من محكمة ثورية ونقلت سفينة حربية بريطانية العائلة إلى فرنسا وقضى الطفل فيليب هذه الرحلة داخل مهد مؤقت صُنع من خشب صندوق لنقل البرتقال. وقد أصيبت أمه بمرض نفسي وانتهت علاقته بها ورحل والده إلى جنوبي فرنسا مع امرأة أخرى، وهكذا أمضى الأمير الصغير طفولته بين المدارس الداخلية ذات النظام الصارم ومنازل مختلف أفراد عائلته الكبيرة، وقد جعلت منه هذه الصعوبات التي عاشها شخصاً قوي العزيمة وصلب الإرادة وواقعياً، وقد عُرف بحبه للرياضة والعلم وبحسه الساخر وكان يرى أن وظيفته الأولى والثانية والأخيرة هي ألا يخذل الملكة.

أعيدوني إلى قلعة وندسور

وعلى الرغم من أن الأمير فيليب لم ينجح في جعل أولاده الأربعة يحملون اسمه، وكان قرار الملكة بأن تحمل الأسرة لقب ويندسور بدلاً من لقبه «ماونتباتن»، إلا أن هذا لم يمنعه من قيادة أسرته وأن يكون صاحب الكلمة الأولى في البيت، وقد كان صارماً في صورته كأب وكثيراً ما أبكى ابنه الأكبر الأمير تشارلز في صباه بسبب الواجبات العامة التي ألقاها عليه، ولم تكن العلاقة بينهما دائماً سلسة حيث قال ذات مرة: «تشارلز رومانسي وأنا براغماتي، وهذا يعني أننا نرى الأشياء بشكل مختلف»، وفي أيامه الأخيرة وأثناء وجوده في المستشفى استدعى ابنه وناقش معه بعض الأمور التي يتوجب عليه القيام بها بعد رحيله وفقاً لما قالته المصادر لصحيفة Daily Mirror البريطانية ومنها كيفية قيادة العائلة المالكة في المستقبل، وقد كان طلب الاعتناء بالملكة ورعايتها على رأس هذه الأمور، وأخيراً طلب إعادته إلى منزله لأنه يريد أن يموت في سريره خلف أسوار قلعة وندسور.

الأمير هاري ينعى جده ويضعه في القلب

بعد إعلان خبر الوفاة تساءل الناس عن إمكانية عودة الأمير هاري إلى بريطانيا للمشاركة في جنازة جده، وكيف ستكون لغة الجسد في أول مواجهة له مع العائلة خاصة بعد اللقاء المثير للجدل الذي أجراه مع أوبرا وينفري؟ وهل ستحضر معه زوجته ميغان التي اتهمت العائلة الملكية بالعنصرية؟ وقد جاء هاري بالفعل إلى بريطانيا فيما حسم قصر باكنغهام أمر ميغان عندما أعلن عدم حضورها بناء على نصيحة طبيبها بعدم السفر نظراً لأنها حامل في شهرها السادس، وقد رأى كثيرون أن الحزن المشترك على وفاة الجد هو فرصة مثالية لرأب الصدع داخل العائلة الملكية وإنهاء أي خلاف بين الشقيقين، وقد أصدر الأمير هاري بياناً أشاد فيه بجده، ووصفه بأسطورة المزاح والدعابة وسيد حفلات الشواء ورجل خدمة وشرف، وأنه وميغان وآرتشي والحفيدة المستقبلية يضعونه في مكانة خاصة في القلب.

إطلاقات مدفع وتنكيس للأعلام

تكريماً للأمير الراحل فيليب أطلقت المدفعية الملكية 41 إطلاقة في جميع أنحاء المملكة المتحدة وفي البحر، وفي جبل طارق على مدى 40 دقيقة وأعلنت الحكومة البريطانية تنكيس الأعلام على جميع المباني الحكومية حتى الساعة 08:00 بتوقيت جرينتش في اليوم التالي للجنازة. وقد عُدلت جميع الترتيبات بما يتوافق وإجراءات مواجهة جائحة فيروس كورونا على أن يسبقها ثمانية أيام من الحداد الوطني، وستكون الجنازة الملكية احتفالية وليست رسمية كبرى ولن يعرض نعش الأمير فيليب للناس لإلقاء نظرة وداع عليه، وسيتم دفنه في تابوت من خشب البلوط الإنجليزي تم صنعه له منذ عقود؛ حيث تبدأ المسيرة التي تستغرق ثماني دقائق عند مدخل قلعة وندسور، ويكون هناك دقيقة صمت وطنية، ويعود سبب بساطة الجنازة إلى طلب الدوق نفسه الذي كان لا يريد إلا الحد الأدنى من الجلبة في جنازته وسبق أن قال للملكة: «فقط أدخلوني في مؤخرة السيارة واتجهوا بي إلى وندسور».





محطات في حياة الأمير فيليب دوق أدنبرة

• كان الأمير فيليب معتمداً على نفسه على غير ما هو متبع في القصر، فقد كان يجيب على الهاتف ويفتح الأبواب ويحمل حقيبته الخاصة، ويقول لمساعديه: «لدي ذراعان. أنا لست عاجزاً»، وفي سابقة ملكية أعلن ذات يوم أنه اشترى غسالة للملكة كما أقام مطبخاً في جناح العائلة حيث كان يقلي البيض على الإفطار، بينما تعد الملكة الشاي، في محاولة لإضفاء مظهر الحياة الأسرية الطبيعية في البيت أمام أطفالهما.

• كانت صراحة الأمير فيليب وبعض الملاحظات التي يبديها في المحافل الدولية سبباً في تعرضه للانتقاد كما حدث في زيارة رسمية كان يصحب فيها الملكة إلى الصين في 1986 وأثارت تعليقاته حول شكل عيون الصينيين لغطاً كبيراً، وفي زيارة إلى أستراليا عام 2002، سأل أحد رجال الأعمال من السكان الأصليين إن كانوا «ما زالوا يرمون بعضهم البعض بالرماح»، إلا أن البعض يرى أن بعض «دعاباته» ليست أكثر من كسر للجليد ومحاولة للتخفيف من الأجواء الرسمية.

• كان يطلب الإذن من زوجته الملكة في الحياة العامة، أما على صعيد العائلة، فكانت الأمور مختلفة تماماً، فإذا كانت العائلة الملكية عبارة عن شركة، كما كان يصفها دائماً فإن الملكة هي مديرها العام وهو رئيس مجلس إدارتها، وفي إحدى المرات كان يقود سيارته ومعه الملكة وعمه اللورد ماونتباتن، وقد انزعجت الملكة؛ لأنه كان يقود بسرعة فما كان من الأمير إلا أن التفت إليها بعصبية قائلاً: «إذا لم يعجبك الوضع يمكنك النزول من العربة حالاً» والتزمت الملكة الصمت؛ لأنها تعرف أنه كان جاداً في كلامه، فقد كان الوحيد الذي يعاملها على أنها إنسان وامرأة أولاً.

• كان الدوق فيليب مصدر دعم لزوجة ابنه، الأميرة الراحلة ديانا، التي كانت على علاقة وثيقة به، وكان ذلك واضحاً من خلال الرسائل المتبادلة بينهما والتي كُشف عنها أثناء التحقيق في وفاتها، وكانت ديانا تخاطبه فيها «والدي العزيز»، وتعود تلك الرسائل إلى عام 1992، عندما كانت تواجه مشاكل في حياتها الزوجية مع الأمير تشارلز، وتُظهر الرسائل درجة عالية من التعاطف مع الأميرة الراحلة، وتأكيداته لها بأنه سيحاول إنجاح هذا الزواج. وفي إحدى رسائله كتب: «سأبذل قصارى جهدي لمساعدتك ومساعدة تشارلز، لكن ليست لدي مواهب مستشار للزواج».

• ذكرت صحيفة Daily Mail البريطانية أن حضور الأمير فيليب كان داعماً للملكة عندما حدثت دراما تصريحات الأمير هاري وزوجته خلال لقائهما الشهير مع أوبرا وينفري، وكان يرى أن ما قام به حفيده هو نوع من الجنون، وفعل سلبي لن يأتي بأي خير ومع أنه تعاطف معهما لكنه اعتقد أنهما كانا مخطئين وما كان يقلقه هو استعدادهما للتحدث عن مشاكلهما الخاصة علناً وأمام الناس، ومع ذلك فقد أحب حفيده هاري وعدّه رجلاً صالحاً.



من سيملأ حياة الملكة بعد اليوم؟

والسؤال هو: كيف ستتعامل الملكة من دون الرجل الذي عشقته منذ أن كانت طفلة صغيرة؟ لقد كانت تعد نفسها لهذا اليوم الذي لن يكون فيه الأمير فيليب معها لكن هذا لا يجعل الأمر أسهل، فقد أمضى الزوجان حياة كاملة معاً، ويمكن للمرء أن يتخيل عمق وحدة وحزن الملكة من دون الرجل الذي أحبته وسيكون من الصعب عليها أن تستمر في حكمها بلا رفقته ونصائحه، لكنها مع ذلك ستحكم ولا يوجد أي حديث حول انسحابها من الحياة العامة حتى الآن، ومن المرجح أنها ستعود بعد أن تقضي أيام الحداد على انفراد، وإذا كان بإمكان أي شخص ملء الفراغ الذي تركه الزوج فستكون الأميرة آن التي كانت دائماً الأقرب إلى أمها الملكة، وبالنسبة للأمير تشارلز فقد تولى في السنوات الأخيرة الدور التنفيذي في العائلة، وستتطلع إليه الملكة الآن أكثر من أي وقت مضى من أجل القيادة.

1 العائلة الملكية في إحدى المناسبات الرسمية عام 2017
2 الحب جمعهما على مر السنين (الصورة عام 2015)
3 الكثير من الناس وضعوا باقات الورود على بوابة كامبريدج في قلعة وندسور
4 الأمير فيليب والأمير هاري عام 2019
5 الملكة إليزابيث والأمير فيليب والعائلة الملكية في زفاف الأمير هاري وميغان ماركل عام 2018
6 العائلة الملكية في مناسبة رسمية عام 2015

لماذا يعشق السعوديون الـ«K-pop»؟

بعض النقاد أسماها بالموضة التي سرعان ما ستنتهي، والظاهرة التي لن تطول، لكن الموسيقى الكورية الشعبية، والمعروفة اصطلاحاً بموسيقى البوب الكورية، أو الـ«K-pop»؛ أصبحت أمراً واقعاً في العقدين الأخيرين، ليس في بلادها فحسب، بل في العالم بأسره، وفي عالمنا العربي بشكل خاص.

دبي | **معتز الشافعي Moataz Elshafey**



فرقة EXO من أبرز فرق الـ K-pop حول العالم

ربما لم تكن فرقة «Seo Taiji and Boys» المكونة من 3 شبان؛ والمعروفة اختصاراً باسم «BTS»، تتخيل وهي تحاول تغيير شكل الموسيقى في المجتمع الكوري عام 1992، أنه بعد 16 عاماً فقط، سوف يحتشد ما يزيد على 50 ألف مشاهد في ملعب سيتي فيلد في نيويورك بالولايات المتحدة، لمشاهدة عروضها، أو ما يزيد على 60 ألف مشاهد في إستاد الملك فهد بالعاصمة السعودية الرياض، في العام التالي، لمشاهدة عروض الفرقة ذاتها، وأن تمتد أذرع الفن والثقافة الكورية، لتلامس أطراف العالم كله.


فرقة Blackpink من أشهر فرق الـ K-pop النسائية

ولكن ما هي الـ«K-pop»؟

يشمل مصطلح الـ«K-pop» العديد من الأنواع الموسيقية المختلفة تحت مظلته، إلى جانب موسيقى البوب الكورية، يمكن أن تشمل أيضاً موسيقى الروك والهيب هوب والموسيقى الإلكترونية. إذ يعتبر الـ«K-pop» نوعاً جديداً من الموسيقى.

نشأت موسيقى الـ«K-pop» في عقد التسعينيات، لكن جذورها تعود إلى الخمسينيات، من القرن الماضي، ومنذ ذلك الحين تأثرت كثيراً بأنواع مختلفة من الموسيقى الغربية ومجموعات البوب، وكان لثقافة البوب الأميركية بشكل خاص - ولا يزال - تأثير في الـ«K-pop».

على عكس الأنواع الموسيقية الأخرى، يمكن تحديد بداية الـ «K-pop» المعاصرة في تاريخ 11 أبريل 1992، عندما قامت فرقة «Seo Taiji and Boys» بتقديم موسيقاها على التلفاز لأول مرة، وكانت هذه هي القوة الدافعة التي أدت أيضاً إلى تشكيل وكالات المواهب الكورية الشهيرة، التي نتج عنها ظهور ما يسمى «K-pop Idol»، وهو أن يتحول أحد المشاهير العاملين في مجال الـ«K-pop»، إلى أيقونة،



تتمتع فرقة BTS الكورية بشعبية كبيرة في السعودية


تمتلك فرقة Super Junior قاعدة جماهيرية كبيرة في السعودية

تتبناها تلك الوكالات، ويتم اعتماد أسلوب حياة كامل له، يخص المظهر والصورة العامة والأعمال الفنية وحضوره على وسائل التواصل، والتواصل المباشر مع المعجبين من خلال الحفلات الموسيقية واللقاءات.

استطلاع آراء الجمهور السعودي

مؤخراً، استطلع المستشار تركي آل الشيخ، رئيس هيئة الترفيه السعودية، آراء الجمهور السعودي حول فرقة البوب الكورية التي يتمنون حضور حفل جماهيري لها في المملكة، من خلال تغريدة نشرها عبر حسابه الرسمي في موقع«Twitter» .
التغريدة حصدت 46 مليون تفاعل، ونحو مليوني صوت، ذهب غالبيتها إلى فرقة «BTS» بفارق ضئيل عن فرقة«Blackpink» ، ثم تلتهما كل من فرقة «Super Junior» وفرقة «EXO». وبحسب تقرير رسمي نشره موقع تويتر عام 2020، جاءت السعودية ضمن أكثر 20 دولة تغرد عن الـ«K-pop» حول العالم.
إذاً، لماذا تمتلك الـ«K-pop» تلك الشعبية الجارفة في السعودية؟ الصحفية الإماراتية المتخصصة في الثقافة الكورية، أشواق العتولي، ترى أن ذلك الأمر لم يكن وليد الصدفة، وأن الشباب العربي الذي ارتبط بمسلسلات الرسوم المتحركة اليابانية «الأنمي» في الثمانينيات والتسعينيات، لم يكن غريباً عليه أن يرتبط بالفن الكوري على المستويين الدرامي والموسيقي، وشتى أشكال الثقافة. وتتابع أشواق: «البعض كذلك يعتقد بأن الثقافتين الكورية والعربية متباعدتان، وهذا اعتقاد خاطئ؛ فأوجه التشابه بين الثقافتين لا تعد ولا تحصى، سواءً فيما يتعلق بالعادات والتقاليد المحافظة، من حيث الملبس ومن حيث تنظيم العلاقات بين الشبان والفتيات، أو في احترام القيم النبيلة، مثل الأمانة، والإخلاص، واحترام الكبير وتقديس الصداقة، وما إلى ذلك من أمور جعلت المراهق العربي الذي يبحث عن محتوى فنيٍّ جيد وملائم له، يجد ضالته في الثقافة والفن الكوريين».
كذلك تتحدث أشواق عن نوع المحتوى الذي تقدمه أغاني الـ«K-pop»، الذي لا يخلو من المتعة البصرية والاستعراضات الجذابة، كذلك من ناحية كلمات الأغاني التي تتناسب مع جميع الأعمار، والتي تخلو من الألفاظ النابية، بعكس مثلاً أغنيات البوب الأمريكية، التي قد لا يتناسب محتواها مع المراهقين في بلداننا العربية المحافظة، كذلك موضوعات الأغاني التي تتناول حياة المراهقين ومشكلاتهم، ما جعلهم يرون في تلك الأغنيات تعبيراً صادقاً عن جيلهم.

التواصل المباشر

أشواق العتولي، تطرقت كذلك إلى جانب مهم، وهو التواصل المباشر بين نجوم الـ«K-pop» ومتابعيهم، سواءً من خلال الجولات العالمية والحفلات الفنية الحية، أو حتى من خلال اللقاءات المباشرة مع الجمهور، والتفاعل المباشر معهم عبر مواقع التواصل المختلفة، إلى جانب كيفية صناعة وتقديم النجوم في كوريا إلى المتابعين حول العالم بطريقة ذكية؛ فالأمر لا يعتمد على الإنتاج الفني من أغانٍ وألبومات فحسب، بل من خلال عدة أوجه، منها إنتاج برامج «تلفزيون الواقع»، التي يستطيع المتابع من خلالها أن يرى هؤلاء النجوم على طبيعتهم، ويتابع نمط الحياة الخاص بهم، من خلال مواقف طبيعية لا تخلو من الطرافة والمواقف الإنسانية، بين أعضاء الفرق الموسيقية الواحدة؛ ما يجعل الجمهور يتعلق بها ويرغب في متابعة أخبارها وكل إنتاجها الفني.
هذا التواصل المباشر بين فرق ونجوم الـ«K-pop» ومتابعيهم؛ ربما هو ما جعل عدداً ضخماً للغاية من الشباب يتجه إلى تكوين ما يُعرف بـ«K-pop Stans»، وهم ببساطة مجموعات من المعجبين المتحمسين والنشطين لموسيقى البوب الكورية، غالباً ما نراهم على تطبيق «Twitter»، في شكل حسابات داعمة لنجوم الـ«K-pop»، وغالباً ما يقوم هؤلاء الشباب بتغيير صورهم الشخصية إلى صور فرق البوب التي يدعمونها.

دعم لا تحكمه المادة

الشابة السعودية تغريد محمد، قائدة فريق«Suju Wings»، الداعم لفريق«Super Junior» ، تحدثت إلى «سيدتي»، حول كواليس عالم الفرق الداعمة لنجوم الـ«K-pop»، التي تحتوي على عدد هائل للغاية من المراهقين أغلبهم من الفتيات، الذين لا يدخرون جهداً ولا وسيلة لدعم فرق الـ«K-pop» المفضلة لديهم. وتقول تغريد: «فريق «Suju Wings» هو القاعدة الجماهيرية الرئيسية لفريق «Super Junior» في الوطن العربي، ومقره السعودية، وأنا بصفتي إحدى الشابات


أشواق العتولي


د. محمد حطحوط


تغريد محمد

الشغوفات بالفن والثقافة الكوريين منذ الصِغر؛ وجدت في الـ«K-pop» لوناً فنياً يناسب تطلعاتي، فانخرطت في عام 2013 في المدونات الداعمة لهذه الفرق، حتى قمنا بإنشاء حسابنا على تويتر، الذي نتواصل من خلاله بشكل شبه يومي مع أعضاء الفريق، نتبادل الأفكار والمقترحات، ونتشارك في فعاليات ولقاءات حية، كذلك نقوم بترجمة أعمال الفريق من الكورية إلى العربية، ودعمهم من خلال إطلاق الوسوم الداعمة لهم على موقع «Twitter»، وغير ذلك من أوجه الدعم المختلفة».

وتتذكر تغريد الزيارة الأولى لفريق «Super Junior» إلى السعودية، من خلال حفل جماهيري ضخم، أُقيم في مدينة جدة منتصف عام 2019، حيث تقول: «لم نصدق أنفسنا حين علمنا بزيارة فريقنا المفضل إلى السعودية، وكان لنا دور بارز في استقبال الفريق منذ وصوله إلى مطار جدة، كذلك من خلال دعمهم طول الحفل، عبر ترديد هتافات معينة، والتلويح بلافتات الترحيب والبالونات الملونة، وغيرها من وسائل الدعم، من دون أن يحصل أحد منا على أي مبلغ مالي، فقط الشغف هو الذي كان وما زال يحركنا، لدعم نجومنا المفضلين».

معجزة الـ«Gangnam Style»

الدكتور محمد حطحوط، مستشار التسويق في جامعة الملك سعود، تحدث لـ«سيدتي» عما أسماه «تسويق الثقافة»، الذي قامت به كوريا الجنوبية بعد انهيار اقتصادها عام 1997، حيث قررت الحكومة آنذاك، تسويق الثقافة الكورية، ضمن مجموعة من الحلول الاقتصادية؛ لدعم الاقتصاد، عن طريق تخصيص نسبة 1% من ميزانيتها السنوية لبند التسويق، وكيف أمضت كوريا 20 عاماً من الإنفاق الذي لم ينقطع، عن طريق تسويق الأعمال الدرامية، ثم الموسيقية إلى العالم بأسره، حتى نجحت أول ثلاث شركات موسيقى في الوصول إلى فرنسا، وإقامة أول حفل جماهيري ضخم خارج حدود كوريا، بعد الترويج الهائل لمصطلح الـ«K-pop».

الدكتور محمد حطحوط تحدث كذلك عن محاولات تضمين الأغاني الكورية بعض العبارات الإنكليزية، في محاولة منها للوصول إلى العالمية، حتى حدثت ما أسماها معجزة الـ«Gangnam Style» التي أحدثت دوياً هائلاً عند طرحها عام 2012، حيث حازت أكثر مقطع مشاهدة في تاريخ موقع «يوتيوب»، وحولت أنظار العالم إلى الفن الكوري، ممهدةً الطريق أمام الـ«K-pop» للخروج إلى المسرح الدولي.

وشدد مستشار التسويق في جامعة الملك سعود، على أهمية تسويق الثقافة، وما لذلك من أثر إيجابي كبير في السياحة والاقتصاد في البلدان التي تتمكن من ترويج ثقافتها بشكل إيجابي، مضيفاً: «لدينا في المملكة العربية السعودية ثقافة غنية، وتاريخ خصب، وأعتقد بأننا إذا حاولنا الترويج لمواطن القوة لدينا مثل السياحة الدينية، والسياحة الجيولوجية، وغيرهما من العناصر التي تستحق الترويج لها؛ فسوف نتمكن من مجابهة ما يمكن أن نسميه «غزواً ثقافياً»، الذي يتطلب منا وعياً ثقافياً مضاداً؛ للحفاظ على هويتنا، وإبراز نقاط قوتها ومواطن جمالها، إلى العالم بأسره».


فرقة BTS من حفلهم في موسم الرياض عام 2019

الخصوصية التي نطالب النجوم بها!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

الفنانون يعانون، هذه حقيقة، في كل مكان بالعالم هناك معاناة بين أن تعيش حياتك الخاصة كإنسان، وبين أن تعيش جماهيريتك كنجم مشهور، ليست هناك قواعد ثابتة أو منهج يضمن بقاء كل شيء بخير، ولذلك يختلف الأمر بين نجم وآخر، بعضهم يتوصل لطريقة جيدة في إدارة ما يجب أن يخرجه من حياته الخاصة للجمهور، كراشد الماجد وسميرة سعيد وكاظم الساهر، وبعضهم يُخفق ويتعثر ويصطدم بالرأي العام كثيراً حتى يتوصل لطريقة جيدة تعيد الأمور لمسارها الصحيح بينه وبين جمهوره.

الخصوصية مفردة صعبة، لها تفسير مختلف من شخص لآخر، لكن في الفن فهي مساحة من الانفتاح على الجمهور، لكنها مساحة أكبر من الانعزال عنهم، بمعنى أن لا يترك الفنان باب حياته مغلقاً بشكل دائم بوجه الجمهور، بل يجب أن يفتحه بقدر مناسب على بعض التفاصيل التي ليس من الخطأ أن يشاركها معهم.

على سبيل المثال، بقيت ياسمين عبد العزيز مبتعدة بشكل تام عن الرأي العام طوال سبعة عشر عاماً من زواجها من المنتج محمد حلاوة، حتى أنها لم تكن تظهر بأي حوارات تلفزيونية أو لقاءات صحفية، لكنها عندما وجدت أنه من المناسب أن تطلعهم على أخبار انفصالها عنه نشرت بياناً مقتضباً بذلك، دون تفاصيل ودون أن تذكر الأسباب، وأنهت الأمر حتى لا يتم تداول اسمها بشكل لا يتناسب مع قيمتها الفنية بعد انتشار أخبار زواج محمد حلاوة من الفنانة ريهام حجاج، وبالفعل استطاعت أن تبعد اسمها عن الأمر.

الجمهور لا يحمي خصوصية الفنان، الفنان وحده من يحميها، وهو أيضاً من يضع القوانين في علاقته مع جمهوره ويعودهم عليها، فعندما ادعى أحدهم، مثلاً، طلاق تيم حسن ووفاء الكيلاني، مستشهداً بتسلم وفاء من تيم مبلغ مئة ألف دولار من البنك، لم يدافع الجمهور عن خصوصية النجمين برفض أن يتم تسريب معلوماتهما البنكية بهذا الشكل من أكثر مكان يجب أن يحمي بياناتهما، والمطالبة بوضع البنك تحت المساءلة، بل تجاهل كل ذلك رغم أنه اختراق غير مقبول لشؤونهما الخاصة، وذهب للتساؤل عن حقيقة الانفصال مطالباً تيم بتأكيد أو نفي الشائعة، وكأنه لم يتعرض لأمر شديد الخطورة أهم من شائعة انفصاله، ورغم ذلك لم يستجب تيم للأمر وتعامل معه بذكاء شديد.

هذا هو الحد المسموح به مما يجب أن يشاركه الفنان مع الجمهور، دون مبالغة، الخبر (إن كان مهماً) فقط مع القليل من التفاصيل المسموح بتداولها، بينما يبقى كل شيء آخر ملكاً للفنان والمحيطين به فقط. ففي النهاية ما يعني الجمهور من الفنان هو عمله وما يقدمه لهم على الشاشة أو المسرح، وهذا من الأساس السبب الرئيسي للحب الذي نشأ بينه وبينهم، وعلى الأمر أن يبقى كذلك.. حتى لا يخسر الفنان أولاً وأخيراً.

سيّدتي

مسابقة رمضان 2021



بالتعاون مع «هوم سنتر» تقدم «سيدتي» مسابقة رمضان 2021 التي تتيح لـ20 مشاركاً و مشاركة فرصة الفوز بقسيمة شرائية بقيمة 1000 درهم/ريال من «هوم سنتر للأثاث» لكل منهم. و سيحظى 4 مشاركين محظوظين بالجوائز الكبرى لكل منهم و هي عبارة عن «ميك أوفر» لتغيير أثاث منازلهم بقيمة 10000 درهم/ريال.

تستمر المسابقة لمدة 10 أيام و تنشر على موقع سيدتي sayidaty.net
بدءاً من الأسبوع الثاني من رمضان (من 24 ابريل حتى 3 مايو). وتعلن أسماء الفائزات و الفائزين بعد انتهاء الشهر الكريم.

لمعرفة المزيد من التفاصيل يمكنكم زيارة موقعنا الالكتروني



* تطبق الشروط والأحكام.

شاركونا المسابقة لتعيشوا أجواء رمضان وكونوا من الرابحين.

هدايا منزليّة لعشّاق الديكور

تتشارك الثقافات حول العالم في عادة تقديم الهدايا في المناسبات، وذلك على مرّ العصور، علماً أن تقديم البشر الهدايا لبعضهم البعض بدأ مع رجل الكهف الذي كان يقدّم أشياء بسيطة لغيره، وذلك لإثبات قدرته على إعالة أسرته. إلى ذلك، كان زعيم القبيلة يقدم الهدايا للشخص الذي أنجز شيئاً عظيماً لقبيلته. وقد ساعد ذلك في إظهار التقدير له والمكافأة.

بيروت ا **ماغي شمّا Maguy Chamma**



تقديم الهدايا هو تقليد في العديد من المناسبات، ومع التركيز على هذا التبادل الاجتماعي، تغيّرت أسباب تقديم الهدايا مع مرور الوقت. مثلاً: كان قدماء المصريين يقدّمون الهدايا في مناسبة الاحتفاء بأيّام ميلاد بعضهم البعض، ولكنهم كانوا يعدّون يوم تتويج الفرعون هو أكثر أهمّيةً من يوم ميلادهم الفعلي. وكانت تتنوّع الهدايا الخاصّة بالاحتفاء بهذا اليوم، بين المجوهرات والمحاصيل المختلفة، إلى جانب الاحتفالات المرافقة. كما دفن قدماء المصريين الكثير من الهدايا مع المتوفين، بناءً على معتقد يفيد بأن الهدايا الخاصة بهم ستساعدهم في انتقالهم إلى الحياة الآخرة!

لم تغادر عادة تقديم الهدايا في المناسبات زمننا الحاضر، ومعانيها تتعلّق في التعبير عن الامتنان أو عن المودة والمشاعر الإيجابيّة تجاه الأشخاص الذين نهتم بهم، كالزوج(ة) أو أحد أفراد العائلة أو الزميل(ة) أو الجار الجديد. فالهدايا هي دائماً وسيلة رئيسة لإظهار التقدير لشخص معين. وهذا التقليد يتيح لنا التواصل مع الأشخاص من حولنا، وإنشاء علاقة وثيقة أكثر وإياهم.

ومن المناسبات التي يكثر فيها تبادل الهدايا بين الأصدقاء والعائلة، هو شهر رمضان المبارك، فالصيام لا يقتصر على الانقطاع عن الأكل بل يحثّ على تلبية احتياجات البشر وإسعاد كل من حولنا، فيما الهدايا تصطحب عند تلبية الدعوات على مآدب الإفطار والسحور، وتتنوع بين الهدايا المنزلية أو الحلويات بأنواعها أو باقات الورد... وفي هذا الإطار، تختار «سيدتي» مجموعةً من الهدايا المنزليّة من علامات عالميّة لعشّاق الديكور.

1 مجموعة شموع من Missoni Home ذات ألوان عدة، ومزينة بطبعة الخطوط المتعرّجة التي تمتاز بها العلامة الإيطاليّة.

2 حامل أقلام رصاص من Hermès، من خشب الماهوجني الطبيعي الصلب وجلد التوريون المخاط بسرج ناعم.

3 وعاءان مزخرفان من Armani Casa، يتمتعان بقاعدتين أسطوانيتين من النحاس، ويتوافران في حجمين ولونين مختلفين، وكلاهما يحتوي على شوائب معدنية. علماً أن كلّ وعاء محمّل بنقش «أرماني / كاسا - مورانو» على القاعدة ، بالإضافة إلى سنة الإنتاج.

4 إطار صورة من Hermès، معد من خشب الماهوجني الطبيعي الصلب وجلد التوريون المخاط بسرج ناعم، مع قاعدة قابلة للنزع حتّى يعلّق على الجدار.

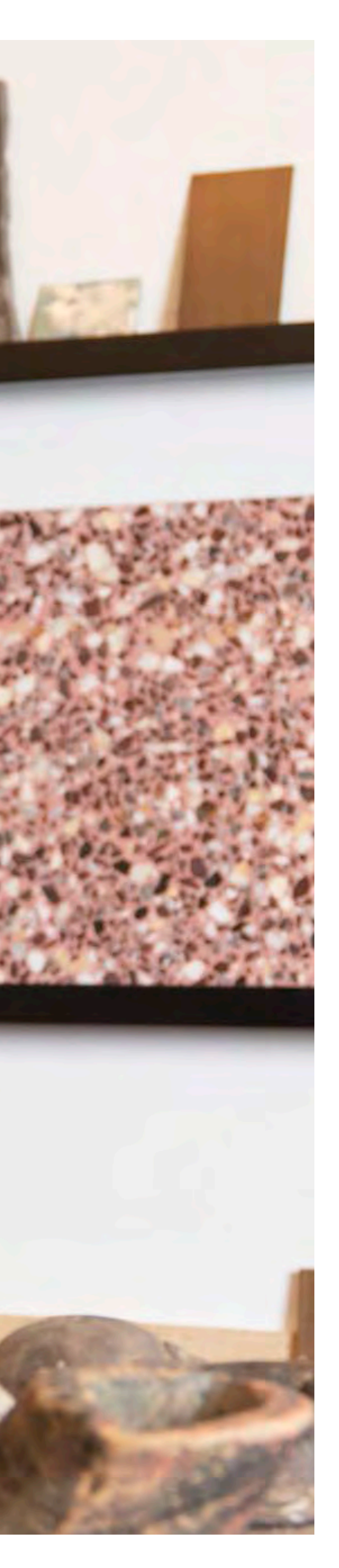
5 فنجان الشاي مع صحن من Gucci، معدّان من بورسلين ريتشارد جينوري، باللون الأبيض، مع زخرفة باستخدام رسم هيرباريوم. التصميم الأساسي كان خاصّاً بقماش «توال دو جوي» المستوحى من نسيج قديم.

6 مصباح الطاولة الذي يذكّر بسبعينيات القرن الماضي، في حلّة مجدّدة، وفي إصدار يحمل اسم Cindy من شركة Kartell الإيطاليّة، مع عاكس للضوء مخروطي الشكل، وقاعدة عبارة عن دمعة. يتوافر في مجموعة واسعة من مندرجات الألوان المعدنية غير اللمّاعة.

7 مصباح شفّاف من Kartell يؤمن إضاءة الـ «ليد»، ويتخذ شكل الفانوس، وهو قابل للشحن عن طريق وضعه على قاعدة للشحن.







المصمّمة علا عابد: هدفي الابتكار بعيداً عن أي تيّار

كلّ مشروع من مشاريع مهندسة الديكور السعودية علا عابد، سواء تعلّق بالسكن أو بالتجارة أو بالمفروشات، هو مشروع خاص بشاغله (أو بمستخدمه)، يعبّر التصميم فيه عن نمط عيشه... وبالتالي، الوظيفيّة هي محرّك الأعمال التي تحمل توقيع عابد، من دون الإغفال عن عنصري الفخامة والجاذبيّة. تعدّد المحطّات التي عاشت فيها نتيجة عمل والدها، دفعها إلى الاطلاع على ثقافات مختلفة، وجعل التصميم الداخلي الفاخر مرمى لها، بعيداً عن السير في ركب طراز ما أو اتباع قواعد مدرسة بحذافيرها.. نصّ مقابلة «سيدتي» مع علا عابد، في الآتي.

«سيدتي» ا نسرين حمود Nisrine Hammoud
تصوير: سمر جبر Samar Jabr

في بعض المشاريع التي أشرفتِ عليها، يلفت كيف أن الأشجار تعيش في محيط خرساني، وأن قضبان الأشجار تتفرّع من مقاعد الـ «بوف»؟
الطبيعة هي أساس حياتنا ومحيطنا، وأكبر مصادر الإلهام لي؛ لذا أحرص عند استهلال أي مشروع أن أنصت لعميلي لأستقي الأفكار منه (أو منها). وفي غالب الأحيان، عندما أشرع في البحوث، بناء على تفضيلات العميل، أجد نفسي أستلهم الأفكار من الطبيعة. بحوثي تقوم على نظريّات علميّة، وعلى معادلات وفيزياء، والتي هي في آخر المطاف عوامل طبيعيّة، أيضاً.

اختبار المواد

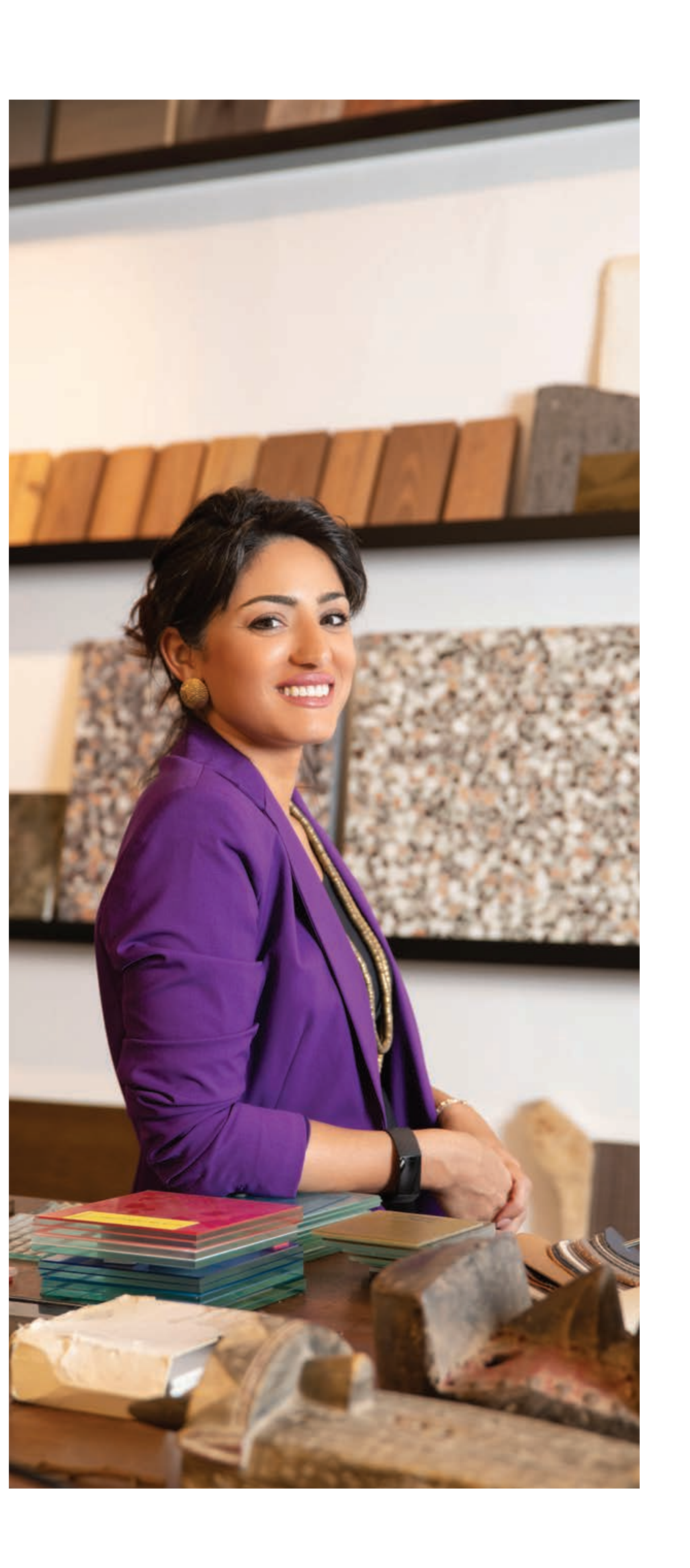
هل التصميم الفخم يتعلّق باستخدام مواد محدّدة أو أشكال معينة أو طراز بذاته أو ألوان؟
لا أستطيع أن أحدّد الخامات التي أستخدمها في المشروع، سواء كان سكنيّاً أو تجاريّاً؛ فكما أسلفت أن الخامات والأفكار كلّها مستلهمة من الجلسات مع العميل والبحوث التي أقوم بها نتيجة هذه الجلسات، التي تفرض عليّ الأشكال والخامات التي سأستخدمها في التنفيذ، مع محاولة تقديم صورة متكاملة ومتجانسة تعكس فكرة المستخدم. ولكنّني، وفي أحيانٍ كثيرةٍ، لا أكتفي بما هو متوافر من مواد جاهزة، بل أبتكرها. لديّ معمل صغير أصول فيه وأجول، وأقضي وقتاً طويلاً هناك في اختبار المواد، وفي إجراء التجارب.

هل يتفق النحو إلى «المينيماليّة» في تصاميم الشقق السكنية وديكوراتها، مع الفخامة التي تميّز أعمالك؟
يعتمد الأمر على رأي العميل في الطراز المرغوب في مساحته، ولو أنّي أميل إلى البساطة المبتكرة. صحيحٌ أنّي أرغب في أن أصمّم مساحات أنيقة و«مينيماليّة» الطراز، لكنّي أحبّ الابتكار من جهةٍ ثانيةٍ، بعيداً من السير في ركب أي تيّار. أستلهم خلال فترة البحوث الأوّلية بغية بناء أفكار مبتكرة، بالشكل الذي يناسب العميل ويناسبني.

دروس وخبرات

هل يمثّل العمل على مشروع محدود المساحة تحدّياً؟
هو تحدّ بالفعل: أعمل حاليّاً على تصميم شقة ضيّقة للغاية، وتصوّر العميل لها واضح، ولكن قد يخيل لأي شخص أنّ هذا التصوّر مستحيل للوهلة الأولى! متطلّبات العميل قابلة للتطبيق عند التفكير بطريقة مغايرة عن العادة. وبالطبع، تساعد الخبرة الطويلة في طريقة النظر إلى الأمور، فكل يوم في العمل في مجال التصميم مليء بالدروس، ومكسب للخبرات.





كل يـومٍ منقضٍ فـي العمل في مجال التصميم مليء بالدروس، ومكسب للخبرات

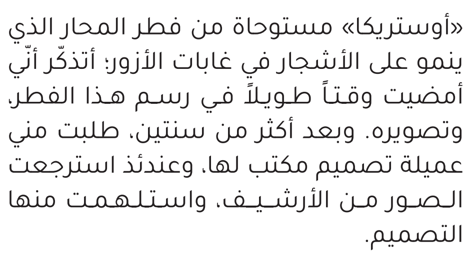
هل قطعة المفروشات هي عبارة عن شكل جذاب للعين أولاً أم وظيفة أم شيء آخر؟
هي وظيفة أولاً؛ فالمفروشات تقدّم الحلول لحياة أكثر وراحةً، اليوم، وكيف تكون الحياة سهلةً، إن كانت قطعة المفروشات غير موظّفة بالشكل المطلوب؟ وبعد الوظيفة، يأتي دور الشكل الجذّاب. لكنّي، عند تصميم المفروشات أفكّر في الشكل الجمالي والوظيفة في آن واحد؛ أقوم بطباعة القطعة بالأبعاد الثلاثة (ثري دي) للتأكد من الوزن، ثم أقدمها لمهندس المفروشات في مكتب الشركة في إيطاليا بغية صنع نموذج مصغّر عنها (يوازي حجم النموذج نحو ثلث الحجم الأساسي) بالخامات المعتمدة، وذلك للتأكد من جودتها. وبعد ذلك، تصنّع قطعة المفروشات إذا لم أجد أي مشكلات هندسيّة أو وظيفيّة فيها.

مصمّمو الديكور هم رواة للقصص على طريقتهم؛ هل تؤمنين بذلك؟
بالفعل؛ أعتقد أنّ المصمّم يقصّ قصّة العميل من وجهة نظره، ولكن الأوّل لا يكتفي بالقصّ، وإنّما يعدّ مساحة يستشعرها أي شخص يدخلها، فيصبح عند الأخير تفسير «شخصي» للقصّة (المساحة). إذن، هي قصّة تولّد المشاعر، عن طريق الألوان المختارة لها، والإضاءة، والخامات، والروائح، وكلّها يؤثر في النفس بطريقة معينة ومدروسة من المصمّم. في هذا الإطار، يحثّني علم نفس المساحات ومدى تأثير هذه الأخيرة في الأفراد على التفكير مليّاً في المشاعر التي أريد أن أحفّزها في أي مكان أقوم بتصميمه.

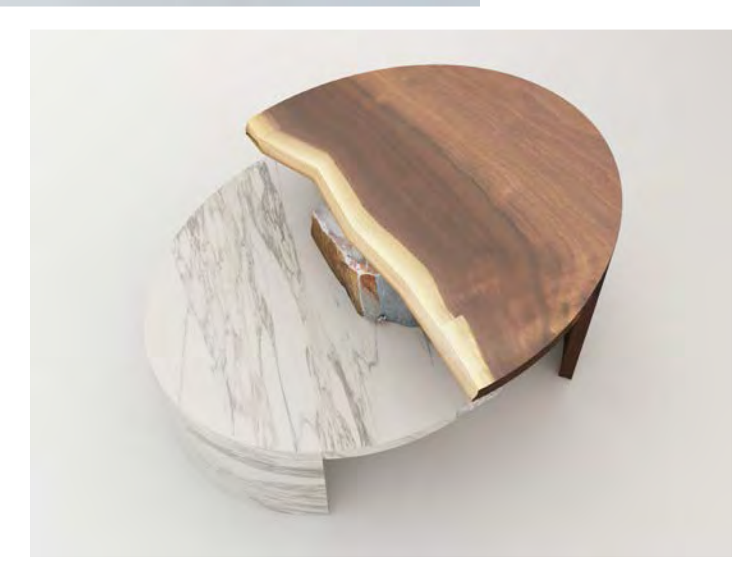
استلهام من جزر الأزور

ما هي القصّة الكامنة خلف تصميم «أوستريكا»؟
لـ «أوستريكا» ذكرى جميلة وخاصّة لي؛ بطل القصّة هو زوجي الذي أصرّ على أن يصحبني إلى جزر الأزور في وسط المحيط الأطلسي، حيث يذهب في كل عام للصيد والاستجمام. وعندما التحقت به، لاحظت كأنّي في جنّة على الأرض..





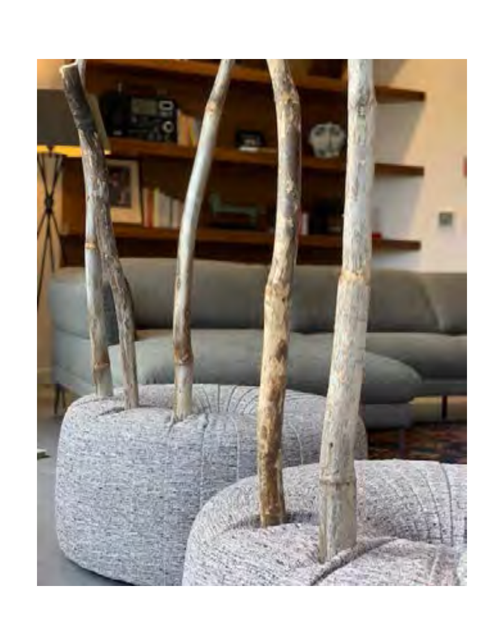
تصميم المساحة يحاكي قصّ قصّة تولّد المشاعر عن طريق الألوان والإضاءة والخامات والروائح



«أوستريكا» مستوحاة من فطر المحار الذي ينمو على الأشجار في غابات الأزور؛ أتذكّر أنّي أمضيت وقتاً طويلاً في رسم هذا الفطر، وتصويره. وبعد أكثر من سنتين، طلبت مني عميلة تصميم مكتب لها، وعندئذ استرجعت الصور من الأرشيف، واستلهمت منها التصميم.

تصميم «أوستريكا» المبدئي لم يستغرق سوى ساعتين، لكن الرسومات التفصيليّة والاختبارات وطباعة الـ «ثري دي» وصناعة القالب تطلّبت أكثر من ستّة أشهر، مع الإشارة إلى أن كلمة «أوستريكا» تعني المحار باللغة الإيطاليّة، علماً أن إيطاليا هي مكان تصنيع هذه القطعة القريبة إلى قلبي.











«القاهرة القديمة»
صندوق الحكايات والصور

هل ترى عيناك ما تراه عيناي؟ عندما يسأل المرء صاحبه، الذي ينظر وإيّاه إلى مشهد محدّد عما رآه فيه، ستأتي إجاباتهما مختلفة عن بعضهما البعض، بالطبع، لأن العين ليست جهاز نسخ بل هي مرآة الروح والتجارب والثقافة.. وحسب رؤية كلّ من الصديقين للمشهد، ستختلف الحكاية.

Powered by Subtle Now

«سيدتي» | نسرين حمود

إلى «القاهرة القديمة» أو «صندوق الحكايات»، حيث خليط بشري يتفاعل في محيط غني بأبنيته التاريخيّة والتراثيّة التي تعدّ مئات السنين، يأتي كل سبت مصوّرون مصريون وأجانب، محترفون وهواة، حتّى يعاينوا المكان وناسه، ويلتقطوا شيئاً من حقائقه.

يقف خلف هذه المشاوير الجماعيّة الدوريّة، المهندس المعماري والمصوّر المصري كريم الحيوان، الذي دأب بعد أن فرغ من تلقّي دورة تدريبيّة إعداديّة في التصوير على جعل زيارة «البلد» طقساً أسبوعيّاً. أفرز «الطقس» صوراً فوتوغرافيّةً عدة، سرعان ما استرعت اهتمام أصدقائه، وحمّستهم إلى مشاركته في مشاويره الأسبوعيّة إلى «القاهرة القديمة». وشيئاً فشيئاً، جذبت رحلة التصوير كلّ سبت اهتمام ناس كثيرين، من المحليين والسائحين الأجانب، الذي انضمّوا إليها، فأمسى للصور الناتجة من هذه الرحلات وسم #cairosaturdaywalks على وسائل التواصل، وصفحة على «إنستغرام». وتطوّرت الفكرة عن طريق عرض صور مشاوير السبت في معارض محليّة للبيع، وذهبت العائدات إلى سكان الحارات حيث التقطت، وإلى إنشاء مشاريع صغيرة فيها، كمكتبة صغيرة في حارة، أو ملعب للأطفال.

حنين...

سؤال «سيدتي» المصوّر كريم عن دور التوثيق البصري للقديم والمهمل في نفض الغبار عن أماكن منسيّة غنيّة بالقصص قد نمر بمحاذاتها، ولكننا نجهل حقيقتها، يجيب عنه قائلاً: «إن الاهتمام في «القاهرة القديمة» واجب، لأن الزحف العمراني إليها مهول ومقلق. والحارات فيها ليست عبارة عن أماكن تحضن مزارات سياحيّة ذات رمزيّة فحسب، بل أيضاً عن ناس وحياة وتفاعلات جديرة بالتعرّف إليها عن كثب، من دون الإغفال عن الحنين إلى الأماكن الأثرية والتراثية».

لكن، كيف يمكن للمصوّر المحلّي أن يعاين «القاهرة القديمة» من دون «رُتوش»، وبعين مغايرة عن عين المستشرق أو عين السائح؟ تسأل «سيدتي» كريم، الذي يجيب، مسترجعاً سنوات الدراسة الجامعيّة، حين كان يتخصّص في هندسة العمارة، ويطرق «المدينة التاريخيّة» للتعرّف إلى مبانيها ذات الهندسة الإسلاميّة أو إلى التخطيط العمراني فيها، في إطار أكاديمي. وبالتالي هو «تشبّع» منها، قبل أن يصوّرها في إطار جولات السبت، ويحفر فيها.

لا يكتفي الفنّان بالنظر إلى سطح المكان، بل إلى طبقاته العديدة غير المرئيّة، الأمر الذي يحقّق له الإشباع، ويشفي فضوله في التعرّف إلى التفاصيل العمرانية وقصص الناس. ومعلوم أن باطن المكان لا يراه مستشرق أو سائح، في زيارة وحيدة منظّمة يشارك فيها.





مـن هـبـات الـسـجـاجـيـد إلى الـمـسـاجـد، تـشـكـل "كــولاج" عـمـلاق عـكـس صـدق الـنـاس واهتمامهم بالمكان...

سجاجيد «الغوري»

معـاينـة نـاس «الـقـاهـرة الـسـاحـرة» حسب وصف كريم، وأشيائهم والمباني، دفعت به إلى أن يلاحظ أن السجاجيد في مسجد الغوري مختلفة الأشكال والألوان. وبعد السؤال، عرف أن السجاجيد متبرّع بها من ناس يسكنون في المنطقة أو في جوارها، وأن هبات السجاجيد متكرّرة الحدوث في مساجد عدة في «القاهرة القديمة». وسواء تعلّق الأمر في حاجة مسنّة رغبت في وضع سجادتها العتيقة داخل مسجد يقرب من مسكنها أو بمدرّس قدم سجادته هديّة لحارس المسجد الذي تقبّلها وفردها في المكان... نتج عن هذه الهبات المكدّسة في الأرضيّـة «كـولاج» عـملاق عـكس صدق الناس واهتمامهم بالمسجد، سواء من الناحية العقائدية أو التراثيّة.

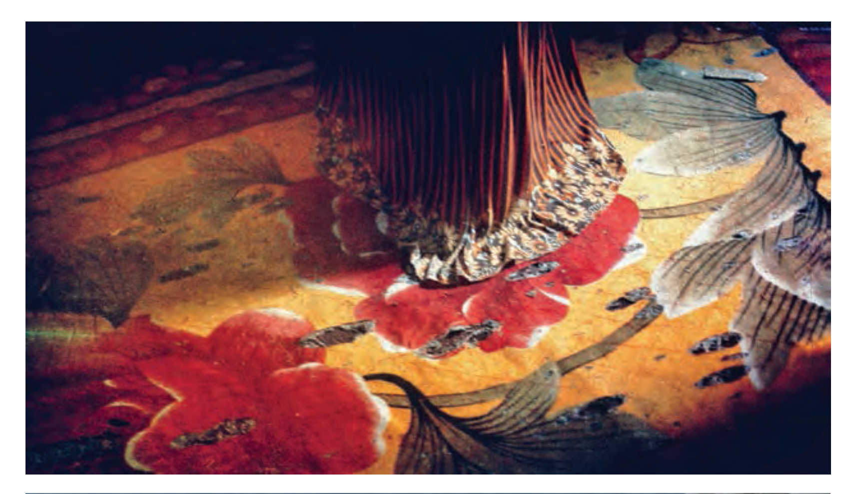
صـوّر كريم السجاجيد، وعرضها أخيراً في معرض صور مفاهيمي فردي بعنوان «من هنا وهناك»، في «سوما آرت جاليري» بالقاهرة. وعن المعرض، يقول المصوّر لـ «سيدتي» إن «مشروع سجاجيد المساجد فتح عينيّ على مفاهيم كثيرة: السجاجيد قبل أن تصل المساجد عرفت «حياةً» في المنازل التي كانت «تسكنها»، «شهدت» وطئ الأقدام وحبو الأطفال وسعادتهم وبقايا الطعام... وعندما جاءت المسجد الغوري (وغيره من المساجد في القاهرة القديمة) لتفترش أرضياته دخلت في لعبة من التفاعل متعدّدة الأطراف، سواء بين بعضها البعض، أو بين المتبرّعين، أصحابها القدماء، وحارس المسجد، وبين كل هذه العناصر وعدسة آلة التصوير». وبذا، رأى المصوّر المفاهيمي في مشهد الجماد حواراً وطاقة ناس مدفوعين بنيّة طيبّة.

بعد زيارة المعرض ومشاهدة صور السجاجيد، تتعدّد تأويلات الزائرين، الذين يروون عما شاهدته عيونهم الحكايات الجديدة والمغايرة عن بعضها البعض.





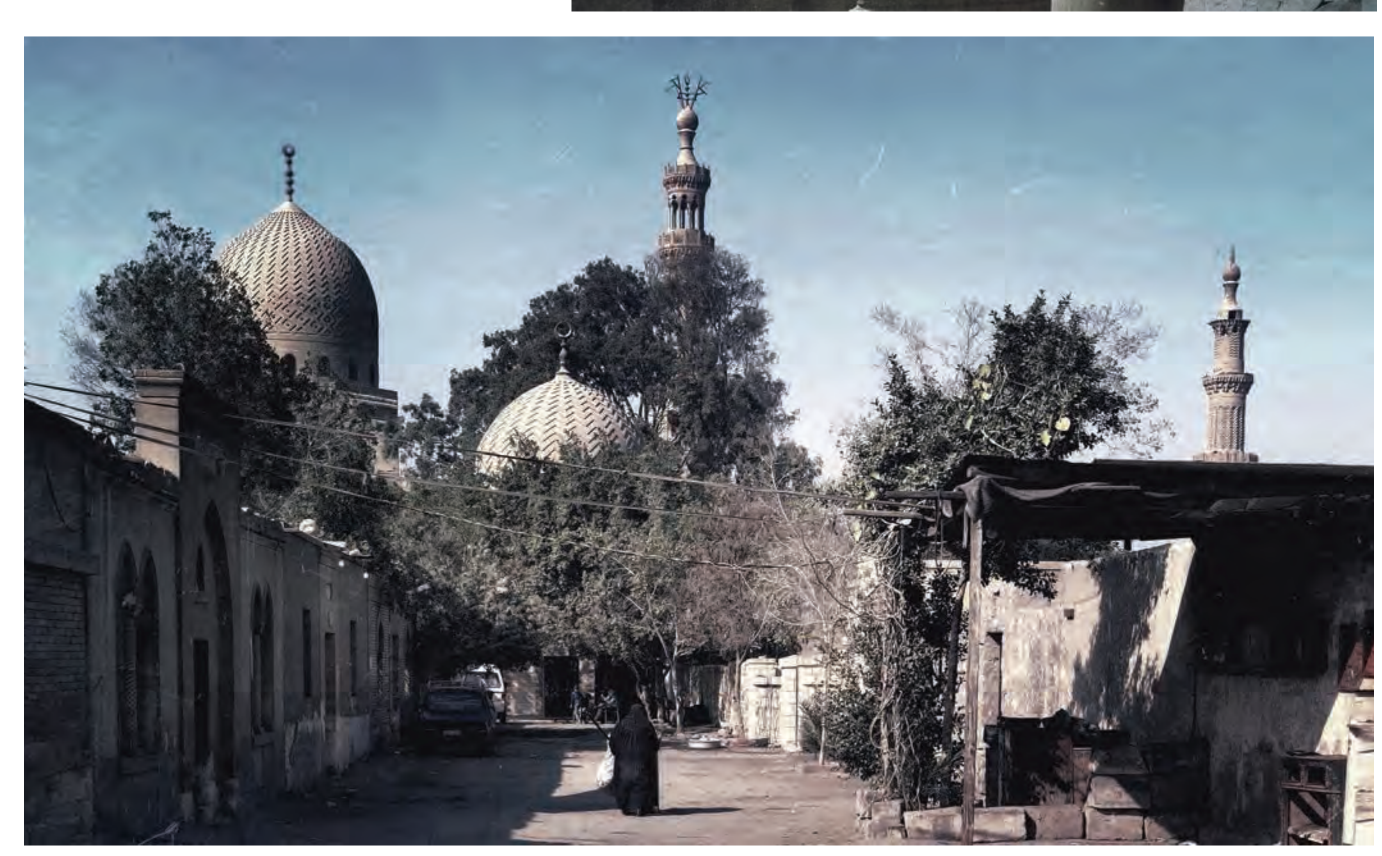
كريم الحيوان





في سطور...

كريم الحيوان، مهندس معماري ومصوّر من القاهرة، وشريك مؤسس لاستوديو «ديزاين بوينت» للتصميمات المعماريّة والداخليّة الذي أسّس في سنة 2002. بدأ التصوير الفوتوغرافي تحت رعاية ودعم علاء عبد النبي من «رويترز»، فأصبحت القاهرة، بمقوّماتها وتشابكاتها وتنوّعها، مصدر إلهام له. يتمحور مشروع المصوّر حول استخدم الفوتوغرافيا أداة للتعبير عن العوامل المشتركة في المناحي الحياتية المتنوعة.





نشاطات الشباب في رمضان
رياضة وعبادات وأداء الامتحانات

يتميز شهر رمضان المبارك بأجوائه الروحانية وعاداته الاجتماعية التي يغتنمها الكثير من الشاب كفرصة لتركيز الاهتمام في القيام بالعديد من الممارسات التي تهدف للارتقاء بأنفسهم وتغيير الكثير من الروتين ونمط الحياة المعتادة بما يحقق الاستثمار الأمثل لأوقاتهم ولطاقاتهم المتجددة، وهو ما يعود بمنافع إيجابية كبيرة على المستوى الشخصي بل وتمتد آثارها إلى المجتمع وتستمر حتى ما بعد شهر رمضان.
«سيدتي» التقتْ عدداً من الشباب والشابات، ورصدت أهم مايقومون بممارسته خلال الشهر الفضيل.

الرياض | **زكية البلوشي Zakiah AlBaloshe**

متعة التصوير

يختلف جدول **بديعة الشريف**، مصورة، اليومي بشكل كامل مع حلول شهر رمضان المبارك
حيث تقضي معظم الوقت في قراءة القرآن وإعداد الأطباق التي تجد الإشادة بها من أفراد أسرتها.
وبعد صلاة التراويح وبشكل يومي تجد بديعة متسعاً من الوقت لممارسة هواية تصوير مقاطع وإعلانات Stop Motion، الذي يعد من المجالات النادرة في الوطن العربي؛ وذلك لصعوبته، حيث يحتاج إلى كثير من الوقت والجهد والصبر؛ ويستغرق عمل مقطع مدته ثوانٍ عدةَ ساعات من الجهد في التصوير ومن ثَمَّ المونتاج وإخراج العمل.

يسعدني إشادة أفراد أسرتي بالأطباق التي أعدها
بديعة الشريف



أستيقظ مبكراً للشعور بلَذّة الصيام، والقيام بتحضيرات الإفطار مما لذّ وطاب

ربى المصري

اللياقة البدنية

لاعبة المبارزة **ربى المصري**، تحرص في رمضان على الجانب الديني والروحاني فتخصص آخر ساعة قبل أذان المغرب لقراءة القرآن والأدعية، ومن أهم العادات الرمضانية بالنسبة لها هي زيارة العائلة؛ حيث يتمُّ طول أيام شهر رمضان الاجتماع على وجبة الإفطار في منزل أحد أفراد العائلة ما يعكس صورة رائعة توثق الترابط الاجتماعي، وتزيد من المحبة. وعلى الصعيد الشخصي يُعدّ الشهر الفضيل تغييراً إلى الأفضل، فدائماً ما تستيقظ ربى مبكراً للشعور بلَذّة الصيام، والقيام بتحضيرات الإفطار مما لذَّ وطاب. وفي فترة العصر وبما أنها لاعبة رياضية وبطلة في لعبة المبارزة تتفرغ لممارسة رياضة المشي والاستطالة؛ للحفاظ على اللياقة البدنية وتهيئة الجسم للتدريب الأساسي الذي يكون غالباً فترة المساء وتحديداً بعد صلاة التراويح، حيث تبدأ التدريبات المكثفة بعد أن يكون الجسم قد أخذ كفايته لهضم الطعام وهو أمر في غاية الأهمية.

أتابع التدريبات الرياضية مع فريقي لكرة السلة خلال الشهر المبارك

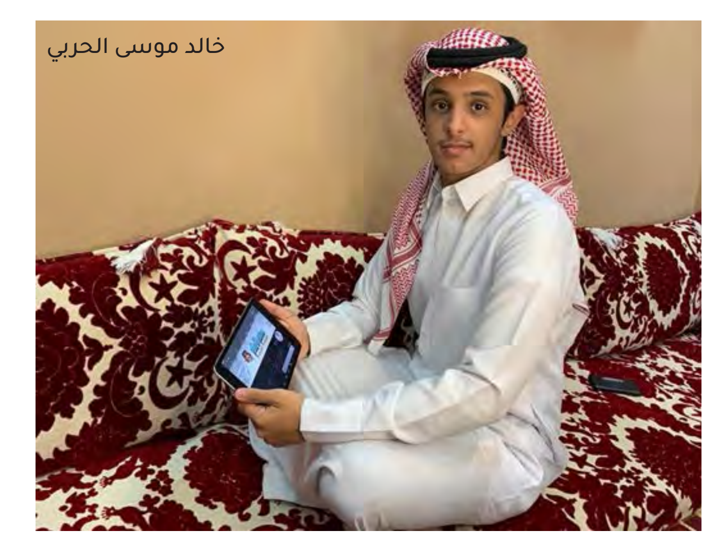
جودي بنيان

الاستمرار بالتدريبات الرياضية

في الإطار ذاته تستمر **جودي بنيان،** لاعبة كرة السلة بفريق Titanium، في أداء التدريبات الرياضية مع الفريق خلال شهر رمضان المبارك، إضافة إلى استمرارها في أداء الرياضة واللياقة الجسدية داخل المنزل.

هذا مع التزامها بالدراسة وأداء الاختبارات النهائية التي تزامنت هذا العام مع شهر رمضان وقلصت الكثير من فرص قضاء الأوقات في الزيارات العائلية ومتابعة البرامج والمسلسلات التي تتنافس القنوات الفضائية لعرضها.





أتابع هوايتي بشغف أكبر في قراء الكتب والمجلات القديمة

خالد موسى الحربي

القراءة الحرة

فيما يحرص **خالد موسى الحربي،** طالب في المرحلة الثانوية، على اغتنام الأجواء الروحانية في رمضان لأداء الفروض الدينية وقراءة القران الكريم، إلى جانب ممارسة هوايته في القراء الحرة للكتب والمجلات القديمة، والاستماع إلى ألبومات غنائية لعدد من الفنانين التي تحتضنها مكتبة والده وترصد ذكريات مع الفنانين والوسط الفني. ويستغل خالد موهبته في التصوير والإخراج بتوثيق زيارات عدد من الفنانين القدامى لوالده، وتسجيل ما يدور بينهم من حوارات وعرضها على قناة خاصة في اليوتيوب. هذا إلى جانب انشغاله بالتحصيل الدراسي وقضاء معظم الوقت في الاستعداد وأداء الاختبارات التي تتطلب الكثير من الجد والاجتهاد.


عبد العزيز بني علي

أبذل جهداً كبيراً في المذاكرة والحرص على عدم ضياع الوقت

عبد العزيز بني علي

المذاكرة والامتحانات

أما **عبد العزيز بني علي**، طالب في المرحلة الثانوية ومقدّم وممثل، فيقول: «لرمضان روحانية جميلة وليالٍ لها طابع خاص، بمشاركة الأهل والأصدقاء، وتكون الأنشطة فيها مميزة عن بقية الليالي، وفيها يحلو السهر وتجمّع الأصدقاء ولمة الأهل في وجبتي الفطور والسحور».

ويستدرك عبدالعزيز: «لكن رمضان هذا العام يختلف بعض الشيء بالنسبة لي ولبقية الطلبة بسبب أداء الامتحانات التي تمتد لمنتصف الشهر الكريم، وتحتاج إلى بذل جهد كبير في المذاكرة والحرص على عدم ضياع الوقت. لذا من المهم محاولة تنظيم الوقت ووضع أوقات للدراسة وأخرى للاستمتاع بالأجواء الرمضانية وممارسة الهوايات مع الأهل والأصدقاء». وتعدّ الرياضة من الأنشطة التي يفضل عبدالعزيز ممارستها في النادي الرياضي في فترة العصر، إلى جانب لعب كرة القدم والكرة الطائرة مع الأصدقاء فترة المساء

أعتزل العمل وتكون إجازتي السنوية في هذا الشهر

طلال بخش

جدول رمضاني

يتحدث **طلال بخش،** موظف عن ممارساته الرمضانية اليومية قائلاً: «في شهر رمضان دائماً ما أعتزل العمل وتكون إجازتي السنوية في هذا الشهر؛ لأشعر بأجوائه وأتمتع بأيامه، ويبدأ يومي دائماً بعد صلاة الظهر بالتسوق وجلب الاحتياجات ونواقص المنزل للأسرة، إلى أن يحين موعد صلاة العصر، حيث أتفرغ لقراءة القرآن إلى قبل أذان المغرب بساعة، وأخصِّص آخر ساعة قبل الإفطار للمشي في الحديقة المجاورة لمنزلنا؛ للمحافظة على لياقة جسمي، وبعد الإفطار أقضي وقتي أمام التلفزيون أشاهد البرامج الأكثر شعبية في رمضان، وبعدها أؤدي صلاة التراويح، وأذهب إلى النادي الرياضي لممارسة التمارين الرياضية، وبعد الانتهاء من النادي ألتقي أصدقائي، وعددنا محدود؛ حيث إننا ملتزمون بالتباعد، وأقضي الوقت في النقاش حول البرامج والمسلسلات والأعمال الرمضانية أو لعب الكرة الطائرة أوكرة القدم، وأعود إلى المنزل بعدها للسحور مع أسرتي».


طلال بخش

أمارس هواية الرسم لأشارك في المسابقة السنوية التي تنظمها والدتي

ليال محمد خيرو

مسابقة الرسم

أهم ما تحرص عليه **ليال محمد خيرو،** طالبة ثانوي، في شهر رمضان هو تزيين المنزل لاستقبال الشهر الكريم بتعليق الفوانيس والأقمشة والإضاءة. وتقضي معظم أوقاتها في ممارسة هواية الرسم والمشاركة في المسابقة السنوية التي تنظمها والدتها. كما تشارك ليال والدتها في أعمال المطبخ؛ بتجهيز أطباق رمضانية تشتهر بها المائدة السعودية. ومن أهم النشاطات التي تمارسها مع أفراد أسرتها هو الاجتماع لقراءة القرآن قبل صلاة الفجر، في أجواء دينية جميلة تبعث على الراحة والسرور.


ليال محمد خيرو

ضي محمد خيرو

نتفنن بتحضير الأطباق فأقوم بتصويرها وعرضها من خلال حسابات التواصل

ضي محمد خيرو

تحضير الأطباق وتصويرها

تشارك **ضي محمد خيرو**، طالبة في المرحلة الثانوية، شقيقتها ليال الاهتمامات والممارسات الرمضانية ذاتها من قراءة القرآن؛ في الوقت المخصص لذلك مع العائلة، وقضاء أوقات من المتعة في ممارسة الرسم كتعبير عن الفرح بقدوم شهر رمضان، وكما تتعاون ضي مع والدتها وشقيقتها في الطبخ في نهار رمضان والتفنن بشكل يومي في تحضير أطباق منوَّعة والقيام بتصويرها، ثم عرضها من خلال إحدى المطبوعات السعودية، وكذلك من خلال حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بهم.

أحرص على لياقتي وصحتي بالمداومة على الأنشطة الرياضية

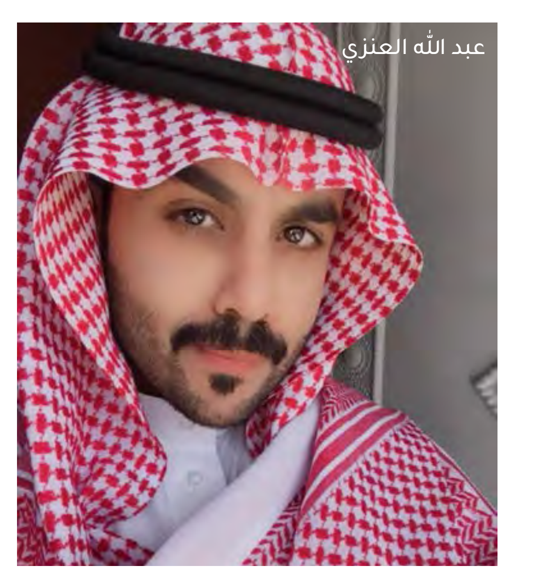
سمر رهبيني

ممارسة الرياضة مخطط ومدروس

سمر رهبيني، لاعبة دراجات هوائية ومؤسسة وقائدة فريق دراجات نسائي، تقضي معظم أوقاتها في رمضان في ممارسة الرياضة وبشكل مخطط ومدروس وعن ذلك توضح: «حريصة كل الحرص على المحافظة على لياقتي وصحتي بالمداومة على الأنشطة الرياضية والتمارين بشكل مستمر خلال شهر رمضان المبارك؛ سعياً إلى لياقة عالية ومن جهة أخرى الإسهام في بناء مجتمع صحي رياضي. فيومياً أخرج لممارسة الرياضة في وقت العصر قبل الإفطار، مسافة 50 إلى 70 كم، ومن ثَمَّ وقت الأذان أتناول فطوراً خفيفاً، وبعد صلاة التراويح أقوم بمزاولة تمارين خاصة مع الفريق عبارة عن تمرينين إلى ثلاثة تمارين في الأسبوع، كذلك أشارك بتمرين مسافة 20 إلى 25 كم المخصص للعوائل في المنطقة التاريخية في البلد؛ حتى نعيش أجواء شهر رمضان المبارك، وتمارين أخرى في الواجهة البحرية، بالإضافة لتمارين تحدي الشهر والتي تبلغ مسافة 100 كم».



سمر رهبيني



عبد الله العنزي

أتفرغ لأداء العبادة والتوقف عن كثير من العادات والأنشطة

عبد الله العنزي

التفرغ للعبادة

يفرض شهر رمضان تغيير الكثير من الممارسات التي يقوم بها **عبد الله العنزي** طول أشهر السنة حيث يتفرغ في شهر رمضان لأداء العبادة والتوقف عن كثير من العادات والأنشطة، هذا إلى جانب مشاركته عائلته في تبادل الزيارات طوال الشهر المبارك الذي يتميز بالرحمة وصلة الرحم.. هذا مع حرص عبدالله على مزاولة الرياضة وزيادة فترة المعدل اليومي.

زيارة افتراضية
لأشهر المعالم الإسلامية

يزخر العالم الإسلامي بالعديد من المعالم الدينية، التي تتنوع بين المساجد ذات المعمار الفريد، والمواقع الأثرية الأخرى التي يزورها الملايين، ومنها مسجد الكريستال في ماليزيا، وتاج محل في الهند، لكن تظل المكانة الأكبر والأعظم لزيارة لبيت العتيق في مكة المكرمة، والمسجد النبوي الشريف في المدينة المنورة. «سيدتي» تأخذكم في جولة على أبرز المعالم الدينية، حيث يمكنكم زيارتها افتراضياً، علماً أن بعضها مفتوح لمن تلقى اللقاح المضاد لكورونا.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud AlDeep**



الكعبة المشرفة


المسجد النبوي الشريف

مكة المكرمة.. مهوى الأفئدة

لمكة المكرمة مكانة عظيمة في قلوب المسلمين، فهي مهبط الوحي، ونبع الإسلام، ومنها انطلق الإسلام إلى كل أصقاع العالم، وتحتضن مكة بيت الله الحرام والكعبة المشرفة، أول بيت تم وضعه على كوكب الأرض.

وترتقي الكعبة أعلى مراتب الجلال والتشريف، فهي قبلة المسلمين التي يتجهون صوبها خمس مرات في اليوم، وهي الملاذ الآمن الذي يأوون إليه بحثاً عن الطمأنينة، ويطوف حولها المسلمون من كل بقاع الأرض دون توقف.

من أبرز معالم البيت العتيق: الحجر الأسود، الذي يقع في ركن الكعبة الشرقي، ويتكون من ثمان قطع صغيرة مختلفة الحجم، أكبرها بحجم التمرة الواحدة.

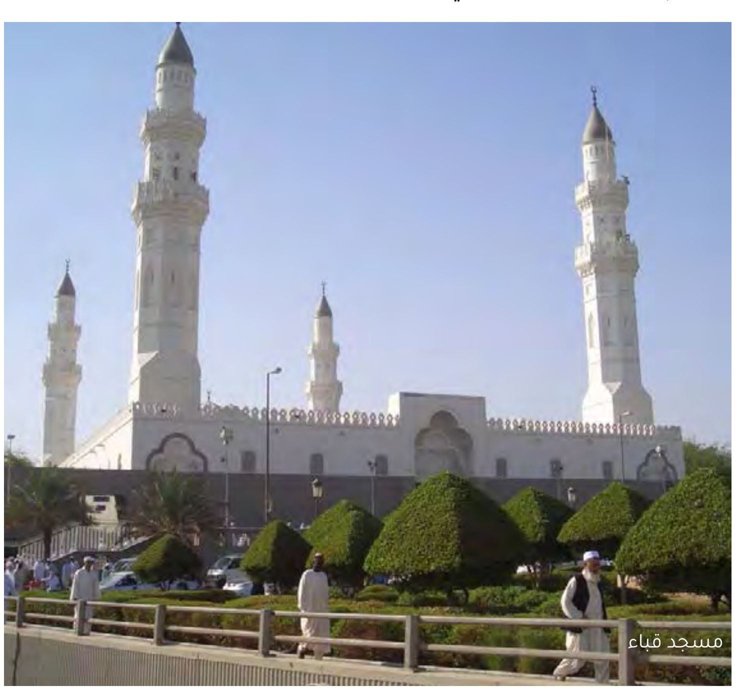
حجر إسماعيل، ويقع شمالي الكعبة، ويتخذ شكل نصف دائرة، ويحيط بجدار الكعبة، ما يطلق عليه شاذروان الكعبة، وهو البناء المحاط بأسفل جدار الكعبة من جهاتها الثلاث، الشرقية، والغربية، والجنوبية.

بئر زمزم، ويعود تاريخ البئر إلى ميلاد إسماعيل عليه السلام، فقد تفجر هذا الينبوع تحت قدميه عندما نفد الماء من هاجر، زوجة إبراهيم عليه السلام.

المسجد النبوي.. مأزر الإيمان

المسجد النبوي بالمدينة المنورة، هو المدرسة الأولى التي تعلم فيها الصحابة وانطلقوا ليعلموا العالم تعاليم دينهم، وينشروا الإسلام بين الأمم الأخرى، ومن مدرسة رسول الله، صلى الله عليه وسلم، انطلقت الفتوحات الإسلامية.

ويحرص كل الحجاج والمعتمرين والزوار للسعودية على زيارة المسجد النبوي، للسلام على الرسول صلى الله عليه وسلم، والصلاة والدعاء في الروضة الشريفة.


مسجد قباء

ويضم المسجد النبوي معالم مختلفة، مثل المنبر النبوي، والروضة الشريفة، ومصلى الرسول عليه الصلاة والسلام، والحجرة النبوية، والمحاريب والأساطين، والمآذن، وأبواب المسجد النبوي.

وتقع الحجرة الشريفة شرقي المسجد النبوي الشريف، وكان يفتح بابها على الروضة، وللحجرة الشريفة ستة أبواب. وتعني كلمة أساطين العمود والسارية، وهي التي يقوم عليها بناء المسجد النبوي، وكانت في عهد النبي من جذوع النخل، وحرصت كل توسعات المسجد النبوي على المحافظة على هذه الأساطين، والتي يصل عددها إلى ثمانية، وتزيد أبواب المسجد النبوي عن مائة باب، وتتميز بأشكالها المعمارية الفريدة.

ويستحب لزوار المدينة المنورة زيارة مسجد قباء، الذي يقع جنوبي المدينة المنورة، وكذلك زيارة مقبرة البديع، وهي المقبرة الرئيسية لأهل المدينة المنورة، وتقع شرقي المسجد النبوي.

ومن معالم المدينة مقبرة شهداء أحد، التي تقع شمالي المسجد النبوي، وتضم رفاة سبعين من الصحابة من الذين استشهدوا في غزوة أحد.

مسجد الكريستال في ماليزيا

مسجد الكريستال في ماليزيا

يُصنف مسجد الكريستال في ماليزيا ضمن قائمة أجمل عشرة مساجد في العالم، ومن حيث المساحة هو ثاني أكبر مساجد جنوب شرق آسيا، بعد جامع الاستقلال في جاكارتا بإندونيسيا. وهو الوجهة السياحية الأولى للماليزيين، وقد حظي بهذه المكانة لتصميمه الأنيق، فهو يبدو كقطعة من البلور، لذا يشتهر باسم المسجد البلوري، ولفخامة وجمال المسجد يحرص كل المسلمين في ماليزيا على أداء الصلوات وزيارته، وخاصة أثناء الأعياد، ويعد وجهة أولى ومنطقة جذب سياحية.

أمر ببنائه السلطان ميزان زين العابدين عام 2006 على ضفة بحيرة بوترا جايا الصناعية، بحديقة التراث الإسلامي في كوالا ترجكانو. وتصل مساحته إلى نحو 2146 متراً مربعاً، ويتسع لأكثر من 15 ألف مصلٍّ.

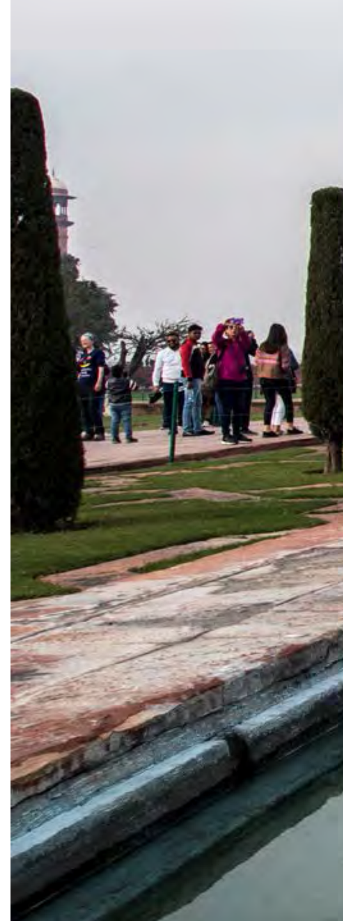
ويتميز المسجد بقبته الكريستالية التي تعكس ضوءها بطريقة آسرة عندما تلامسها أشعة الشمس في النهار والأنوار الملونة في المساء. ويتوسط المسجد ثريات مصنوعة من الكريستال، كما أن المسجد يتم إضاءته بالمساء بألوان مختلفة، وكذلك قبابه ومآذنه، إذ تتغير الألوان بين اللون الوردي والأخضر والأصفر والأزرق. ويحتوي المسجد على مجسمات مصغرة لأهم المساجد في العالم الإسلامي، مثل مسجد تاج محل، ومسجد الصخرة في القدس، ومئذنة شيان في الصين.

تاج محل.. تحفة الفن الإسلامي بالعالم

يأتي تاج محل على قائمة الوجهات السياحية بالهند، ويزوره الكثير من السياح حول العالم، فهو من إحدى عجائب الدنيا، وهو تحفة تراثية عالمية، وجوهرة الفن الإسلامي في العالم.. يشكل مصدر

تاج محل في الهند

إلهام وتخليد للحب بين الأزواج، فقد شيده الإمبراطور المغولي شاه جهان، لتخليد ذكرى زوجته بتاريخ 1652 في أغرا بمقاطعة أوتار براديش شمالي الهند.
تعني كلمة تاج محل (قصر التاج)، لكن لا يعرف أصل تسمية القصر بتاج محل، فالمؤرخون كانوا يطلقون عليه (روزا) ممتاز محل، أي ضريح ممتاز محل، لكن شاع اسم تاج محل.
وتعود جذور قصة بنائه إلى زواج شاه جيهان من زوجته ممتاز، والتي كان لا يفارقها، لا في رحلاته ولا في مهماته العسكرية، وكانت تحثه على عمل الخير والبر.
أنجبت له أربعة عشر ولداً، وماتت على فراش الولادة في العام 1630م، فقرر أن يخلد ذكراها، بتشييد هذه التحفة المعمارية التي بناها المهندس المعماري عيسى خان، ومازال تاج محل إلى يومنا هذا رمزاً للحب الخالد.



وأعلنت اليونيسكو سنة 1983م أن تاج محل هو موقع تراث عالمي ووصفته بأنه «درة الفن الإسلامي في الهند ومن أجمل نماذج التراث العالمي الفني، والذي يتفق الكل على روعته».

كهف الرقيم

يقصد الكثير من السياح موقع أهل الكهف الأثري، الواقع في جنوبي العاصمة الأردنية عمان، لما فيه من العبر والعظات. ويتمتع الموقع بأهمية دينية كبرى في عدد من الديانات السماوية.

وورد ذكر قصة أهل الكهف في القرآن الكريم، في سورة الكهف، التي تسمت باسمهم، والتي يحرص المسلمون على قراءتها كل يوم جمعة، وهي من القصص المؤثرة في القرآن الكريم عامة، وفي سورة الكهف خاصة.
ففي هذا الموقع نام الفتية الأتقياء لمدة ثلاثمائة وتسع سنوات، بعد أن لجأوا إلى الكهف هرباً من الحاكم، وحدثت لهم هذه المعجزة، وبعد كل هذه القرون عادوا إلى الحياة مرة أخرى.
ويزخر موقع أهل الكهف باكتشافات أثرية أخرى، فقد كشف الأثريون سبع مقابر بيزنطية يعود تاريخها إلى ما يزيد عن ألفين عام، بجانب أن الموقع يضم مسجداً قديماً.



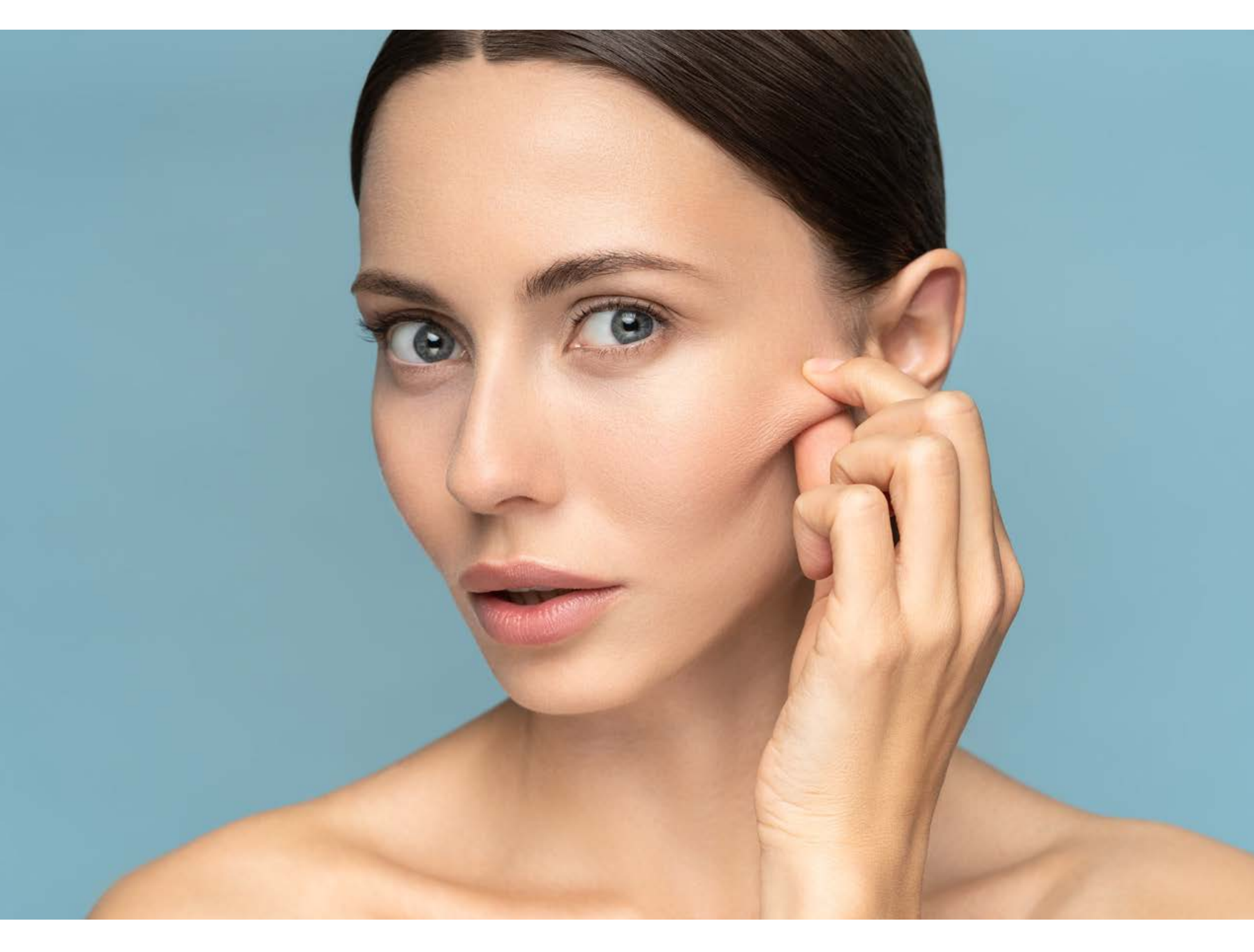
كهف الرقيم من الداخل



مدخل كهف الرقيم في الأردن

البلازماج Plasmage

ابتكار تجميلي لشدّ الجلد المترهّل وصقل العيون



الابتكار في التقنيات التجميلية الحديثة لشدّ الجلد المترهل، بات البلسم الشافي لاستعادة شباب البشرة، ومحو علامات التجاعيد، عدا عن صقل العيون ومنحها نظرة ساحرة. وذلك باستخدام تقنية البلازماج التي تُغنيك عن الجراحة التجميلية.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



خبير التجميل والبشرة الاختصاصي بيار الأشقر

يحدد خبير التجميل والبشرة، الاختصاصي بيار الأشقر، في لقاء مع «سيدتي» أهمية البلازماج لعلاج مشكلات البشرة، وطرق تطبيقها، في الآتي:

خصائص البلازماج Plasmage

البلازماج، هو إجراء ثوري غير جراحي، يعمل على شدّ الجلد المترهل، بخاصة في منطقة العينين، وشدّ الجفون. وبالتالي، رفع العينين ومنحهما مظهراً شبابياً، مقارنة مع العلاجات الأخرى، كالليزر أو الجراحات التجميلية التقليدية.

طريقة التطبيق

يرتكز مبدأ العلاج بالبلازماج على تحفيز الكولاجين المسؤول وبشكل رئيس عن تجديد البشرة وإعادة شبابها. ويُطبّق العلاج بعد التخدير الموضعي، باستخدام آلة تولّد صاعقاً كهربائياً عند تمريرها فوق الجلد، فيتم تفريغ غاز مؤين صغير بواسطة الإبرة أو قلم البلازما المتواجد على رأس الإبرة، فيخرق الطبقة الخارجية من الجلد Epidermis، مثل صاعقة صغيرة من البرق، ما يؤدي الى إتلاف معظم تلك الطبقة، وبالتالي انكماش فوري للجلد، وصولاً الى طبقة الجلد المتوسطة Mesoderm لإزالة الجلد المترهّل. وهذه التقنية الخاضعة للرقابة تُساعد بدورها في عملية الشفاء الطبيعية للبشرة؛ إذ يتم إنتاج خلايا جديدة وتعزيز الإيلاستين والكولاجين، وبالتالي جعل البشرة شابة وجديدة.

عادةً، يستغرق هذا الإجراء حوالي الساعة، وذلك باختلاف المنطقة المُراد علاجها والحالة، وكلما كانت المساحة أكبر، تتطلب وقتاً أكثر. وقد تحتاج المرأة الى جلسة واحدة للحالات البسيطة، أما في حالات ترهّل الجلد الشديدة، فقد تحتاج من جلستين إلى ثلاث جلسات كحد أقصى.

النتائج الملموسة

يُعدّ البلازماج من العلاجات التجميلية الآمنة، من دون ألم أو أي آثار جانبية، سوى بعض التورّم الذي يزول تدريجياً، ويهدأ خلال يومين فقط. وأحياناً تظهر بقع كربونية صغيرة يجب أن تبقى جافة للشفاء المناسب لمدة تصل إلى 7 أيام، وذلك فقط في محيط منطقة العينين.

وللبلازماج تأثير حيوي كبير على المنطقة المُعالجة والأنسجة المحيطة بها. والنتيجة هي بشرة متجدّدة ومصقولة تماماً تدوم نتائجها لمدة 5 سنوات.

استخدامات البلازماج

يستخدم جهاز البلازماج في أكثر من إجراء تجميلي:

- صقل العيون وشدّ الجفون العلوية والسفلية.
- إزالة الخطوط الرفيعة حول الشفاه.
- شدّ الجلد المترهّل حول العنق.
- إخفاء التجاعيد حول الأذنين.
- رفع خطّ الفكين Jaw Lines لتحديد حواف الوجه.
- علاج حفر الوجه جراء البثور وحب الشباب.
- التخلّص من التصبغات اللونية حول الأكواع والركب.
- شدّ الجلد المترهّل حول الذراعين.
- إزالة الشامات الحميدة، والتواليل، والتصبغات اللونية.
- التخلص من الشرايين الحمراء الصغيرة المتواجدة في الوجه.
- شدّ الجلد المترهّل في البطن، وإزالة الندبات جراء العمليات الجراحية الطبية.

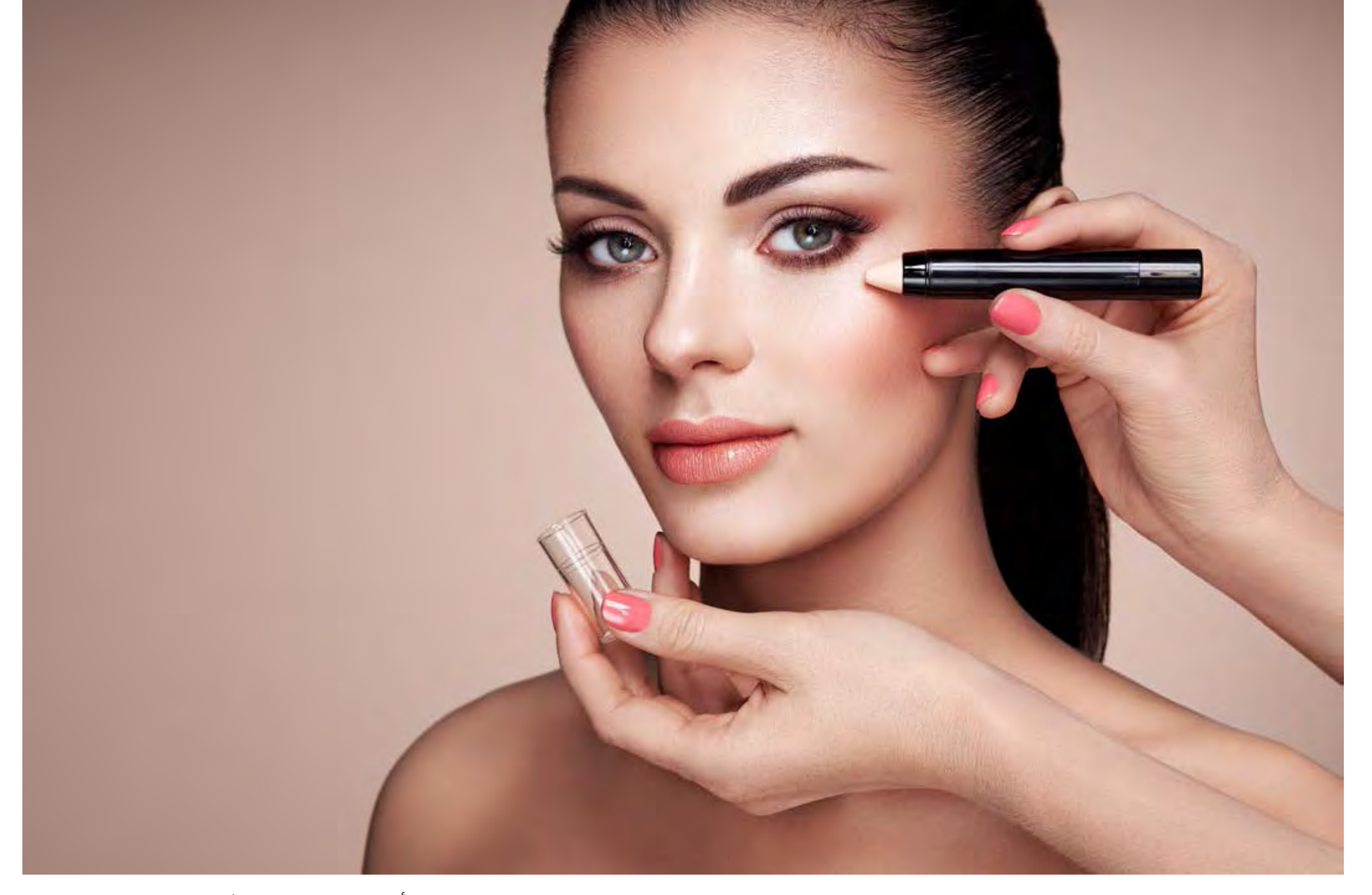


Best Makeup Hacks

حيل ماكياج جديدة ستغيّر حياتك

إليك بعضاً من أسرار النجمات في استعمال الماكياج، والتي تمت تجربتها وتحولت حرفياً إلى تقنيات عملية، قمنا بتجميع أفضل النصائح والحيل التي أوصى بها أيضاً محترفو الماكياج، سواء كنت تبحثين عن حل المشاكل الجماليّة الشائعة، أو كنت ترغبين في تغيير مظهرك، هنا تجدين أفضل 15 طريقة يمكنك تجربتها في أسرع وقت ممكن لنتائج مميّزة.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



1 بودرة على الرموش
إنها المفتاح السري للحصول على رموش أكثر كثافة وامتلاء، وهو بوضع القليل من البودرة الشفافة الحرّة. بعد وضع أول طبقة من الماسكارا، ضعي على رموشك طبقة خفيفة من البودرة الشفافة، ثم أضيفي طبقة ثانية من الماسكارا لتغطية البودرة، وسترين الفرق بنفسك. سيضيف ذلك حجمًا إلى رموشك ويجعلها تبدو أكثر كثافة.

2 الكونسيلر على شكل مربع
بدلاً من تنقيط الكونسيلر تحت عينيك، ضعيه في شكل مثلث مقلوب لتفتيح أي دوائر سوداء، كما يفيد في منح المسام الواسعة تغطية ثانية، ما يبعد الأنظار عن هذه العيوب الصغيرة.

3 خذي وقتك في وضع الرموش الصناعية..
عند وضع الرموش الصناعية، لا تتسرعي في وضعها بعد إضافة الصمغ. انتظري حتى يجف غراء الرموش لمدة 30 إلى 40 ثانية قبل وضعها لمنع الشريط من الانزلاق. ولا تنسي أن تنظري إلى الأسفل بعد أن تعطيه فترة ليجف، ضعي مرآة أسفل خط نظرك بينما تضعين رموشك الاصطناعية، ما يسهل من وضع الشريط بالقرب من خط الرموش مباشرة.

4 أنعشي الماسكارا المتكتلة
إذا بدأ أنبوب الماسكارا المفضل لديك في التكتل قليلاً، أضيفي إليه بضع قطرات من المحلول الملحي الخاص بالعدسات اللاصقة، وقومي بتدوير الفرشاة داخله. سيضيف هذا المحلول الرطوبة إلى تركيبة الماسكارا ويطيل عمرها الافتراضي.

5 استعملي الظلال كأيلاينر
لا يوجد لديك ألوان متنوعة من الأيلاينر! لا داع للقلق. لوحة ظلال العيون الخاصة بك يمكن أن تحل هذه المشكلة. ببساطة قومي بتبليل فرشاة الزاوية بالماء، أو وضع بخاخ تثبيت الماكياج عليها. ثم اغمسي الفرشاة المبللة في ظلال العيون باللون الذي ترغبين، ثم حددي عينيك وارسمي كما تفعلين بالأيلاينر للحصول على موضة الأيلاينر الرائجة.

6 لا تبطني عينيك بالأيلاينر الداكن
بعد الانتهاء من وضع أي نوع من محدد العيون على خط الرموش العلوي، توقفي عند هذا الحد، وإلا ستبدو عيناك أصغر. تجنبي وضع لون داكن على زوايا عينيك بالكامل، إلا إذا كنت ترغبين في الحصول على عيون دخانية كاملة. إن تغطية أي شيء في الوجه بلون غامق يعتبر تنحيفاً وتصغيراً، لذا ابتعدي عن اللون الداكن عند زوايا العين حتى تحافظي على مظهر عيون مرفوعة.

7 استخدمي الكحل الأبيض
يُعتبر الكحل الأبيض خياراً رائعاً لأسباب عديدة، منها أنه يجعل العين تبدو أكبر وأوسع وأكثر إشراقاً. لذلك، تخلصي من الكحل الأسود، واستبدليه بالكحل الأبيض، على أن تطبقيه داخل العين، بتمريره مرات عدة حتى يدوم طويلاً.

8 استعملي الصابون لتشكيل الحواجب
لقد أصبح استخدام الصابون في عملية تشكيل الحاجبين خياراً شائعاً خلال السنوات الأخيرة، لذلك لا ترددي في استخدامه لتحصلي على رسمة حواجب ثابتة وأنيقة، وذلك عن طريق غمس فرشاة الحواجب بالصابون الجاف وتبليلها قليلاً بالماء، وادفعي بها الحواجب إلى الأعلى لتنشئي الشكل الذي ترغبين فيه. واحرصي على مسح الفرشاة بشكل تصاعدي.

9 ماكياج لإخفاء عيوب الأنف
لزيادة طول أنفك القصير، ارسمي خطاً طويلاً وشبه عريض من

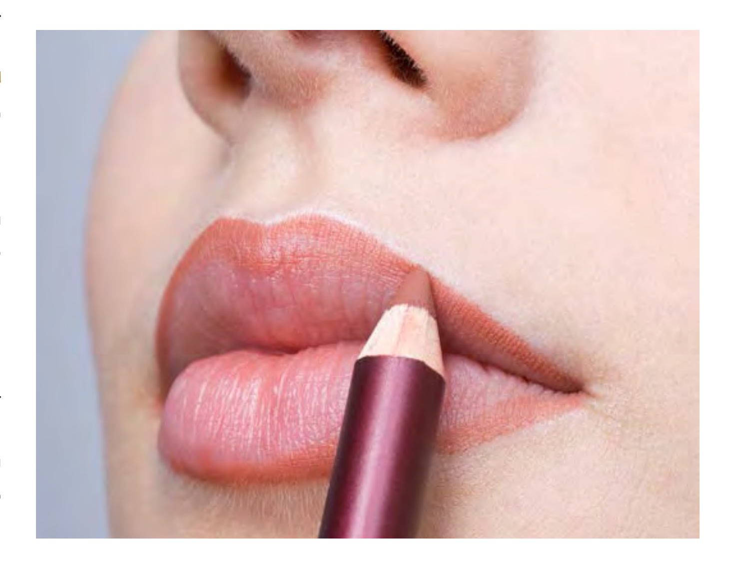
أعلى عظمة أنفك إلى أسفل أرنبة أنفك بخافي العيوب، على أن تختاريه بلون أفتح من لون بشرتك بدرجتين، وحدّدي طرفي عظمة أنفك بكونسيلير أغمق بدرجتين من لون بشرتك، على أن تخففيه كلّما اتّجهت إلى أسفل طرفي عظمة الأنف. أما إذا أردت تصغير شكل أرنبة أنفك، ظلّلي طرفي الأرنبة بكونسيلير أغمق بدرجتين من لون بشرتك. ثم ارسمي خطاً شبه عريض في وسط الأرنبة من خلال استخدام كونسيلير فاتح اللون.

10 أخفي عيوب الذقن المتدلّية

ترغبين في جعل ذقنك تبدو أقصر ممّا هي عليه، قومي بتظليلها باللون البني الفاتح، وذلك بواسطة فرشاة أحمر الخدود عند أسفل الذقن، مع وضع لمسة خفيفة من أحمر الخدود البرونزي. أما إذا كانت ذقنك متدلّية وممتلئة، قومي بتظليلها من الأسفل على شكل مثلث، ومن طرفي عظمة الفك، باللون البني، ثم انثري أحمر الخدود البرونزي.

11 جعّدي رموشك

إذا كنت تبحثين عن رموش طويلة وممتلئة، فلا ترتكبي الخطأ الشائع المتمثل في الضغط مرة واحدة باستخدام أداة تجعيد الرموش. بل عند تجعيد الرموش، قومي بنبض عدة مرات على طول رموشك بالكامل للحصول على أكثر تجعيد طبيعي المظهر.



12 كبّري شفتيك

محدد الشفاه لا يحافظ فقط على أحمر الشفاه في مكانه - إذا قمت برسمه فوق الخطوط الطبيعية لشفتيك، يمكنك جعل شفتيك أكبر. استخدمي محدد الشفاه لملء شفتيك بنفس لون أحمر الشفاه للحصول على تغطية تدوم أطول.

13 أحمر الشفاه ببودرة شفافة

ضعي أحمر الشفاه المفضل لديك كالمعتاد. بعد ذلك، ضعي منديلًا على شفتيك، ثم ضعي بودرة شفافة على شفتيكِ. وستحصلين على شفاه مات وسيدوم أحمر الشفاه طوال النهار.

14 لا تختبري كريم الأساس على معصميك

في حين أنه من الأسهل بالتأكيد تمرير بعض كريم الأساس أو الكونسيلر على ذراعك من الداخل لمعرفة ما إذا كان يتطابق مع لون بشرتك في المتجر، إلا أنه ليس بهذه الدقة. كريم الأساس واختبار اللون على وجهك أو رقبتك، وليس ذراعك أو يدك. لأنه من المحتمل أن يكون لون يدك مختلفًا عن وجهك، لذا فهذه هي الطريقة الوحيدة للحصول على تطابق ألوان دقيق.

15 اصنعي مرطباً ملوناً بنفسك

عندما تريدين كريم أساس خفيفاً في الصيف، لا داع للتخلي عن كريم الأساس الخاص بك، إذ يمكنك تحويله إلى مرطب ملون، من خلال وضع كمية متساوية من كريم الأساس مع المرطب - ضعي كمية صغيرة من كل منهما واخلطيه في راحة يدك.

لتان متوهج: أضيفي بضع قطرات من البرونزر.

How To:



مستحضرات قد تفيدك في تطبيق هذه الحيل:

1 ماسكارا «أيكونيك أوفركيرل من ديور» Dior Mascara Iconic Overcurl
2 أحمر شفاه «ستينا ليب بينت من فانتي بيوتي» Fenty Beauty Stunna Lip Paint
3 برونزر «تيراكوتا باودر من غيرلان» Guerlain Terracotta Bronzing Powder
4 رموش «أيلاشيز من هدى بيوتي» Huda Beauty Eyelashes
5 بودرة حرة «لوز باودر من لورا ميرسيه» Laura Mercier Loose Powder
6 مكبس رموش «كيرلر من ماك» Mac Curler
7 كحل أبيض «كريون كحل من ميك أب فور أيفر» Makeup For Ever Crayon Khol
8 كريم أساس «فونديشن من نارس» Nars Foundation
9 كونسيلر «شيب تاب من تارت» Tarte Shapetape
10 ظلال عيون «كوتور كلاتش أيشادو باليت من إيف سان لوران» Ysl Couture Clutch Eyeshadow Palette

تسريحات شعر ناعمة تُناسب الأجواء الرمضانية

دلّلي خصلات شعرك بأجمل موديلات تسريحات الشعر الناعمة التي تُناسب الأجواء الرمضانية، سواء اخترت منها المُنسدلة على الأكتاف، أو تلك المرفوعة بموديلات أنيقة، وزيّني بها إطلالتك الرمضانية بالعباءة أو القفطان.
اخترنا لك تسريحات مستوحاة من عروض الأزياء الأخيرة لموسم ربيع وصيف 2021 تناسب أوقات الإفطار والسحور.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamoushe**

تسريحات شعر ناعمة تُناسب القفطان

لا شيء يُضاهي الإطلالة الناعمة والأنيقة في الوقت ذاته في شهر رمضان المبارك، وهذا ما ظهر جلياً في عروض الأزياء الراقية لربيع وصيف 2021 لدى شانيل؛ إذ رافقت تصاميمها موديلات تسريحات شعر ناعمة تُناسب الإطلالات الرمضانية بالقفطان، فبرزت تسريحات شعر مسحوبة إلى الخلف مع الفرق الوسطي، لتكون خياراً موفقاً للمرأة الكلاسيكية.



عرض كريستيان ديور Christian Dior للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021

عرض شانيل Chanel للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021

تسريحات شعر مزينة بإكسسوارات لافتة

لإضفاء لمسات من السحر على إطلالتك بالقفطان في رمضان، اعتمدي تسريحة الشعر بأسلوب الكعكة المُنخفضة مع الفرق الوسطي، وزيّنيها بإكسسوار شعر مُرصّع بأحجار كريمة لافتة، تماماً كتلك التي برزت في عروض كريستيان ديور للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.

وللمزيد من الفخامة على إطلالتك الرمضانية الأنيقة بالقفطان، زيّني تسريحة شعرك المسحوبة إلى الخلف، بإكسسوار مُرصّع بحبيبات الكريستال اللافتة من وحي البرقع (وهو أحد المظاهر التقليدية التي تعكس احتشام المرأة) كما برز في عرض إيلي صعب للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.



من عرض شانيل مع الاكسسوار

عرض كريستيان ديور Christian Dior للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021

عرض إيلي صعب Elie Saab للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.

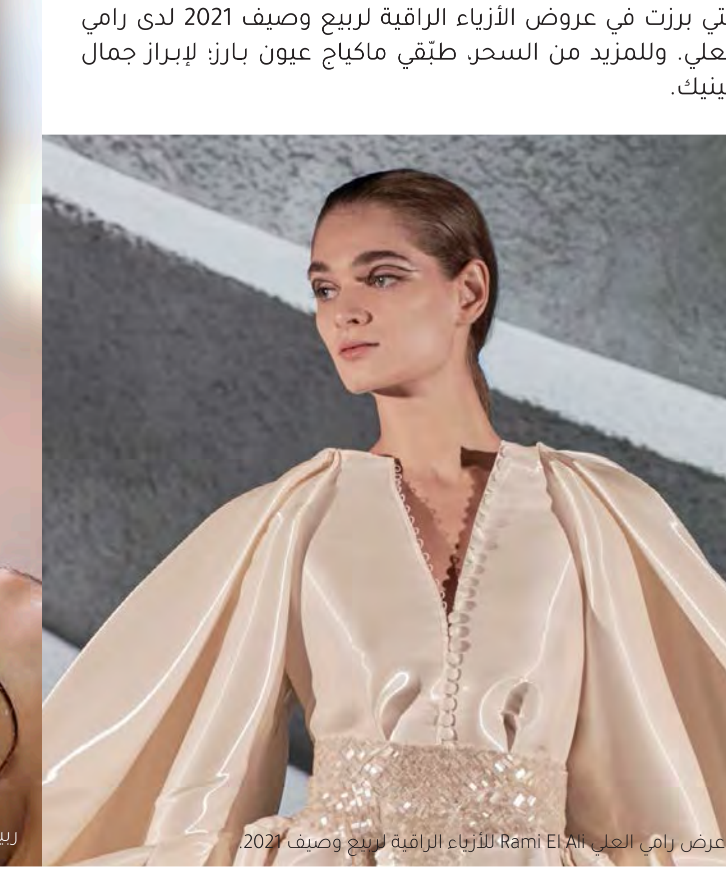
عرض إيلي صعب Elie Saab للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.

تسريحات شعر مبللة

لإطلالة عصرية غير تقليدية بالقفطان في رمضان، اعتمدي تسريحة الشعر المُبلل المسحوبة إلى الخلف، على غرار تسريحات الشعر التي برزت في عروض الأزياء الراقية لربيع وصيف 2021 لدى رامي العلي. وللمزيد من السحر، طبّقي ماكياج عيون بارز؛ لإبراز جمال عينيك.



بيلا حديد في عرض فندي Fendi2021 ربيع وصيف



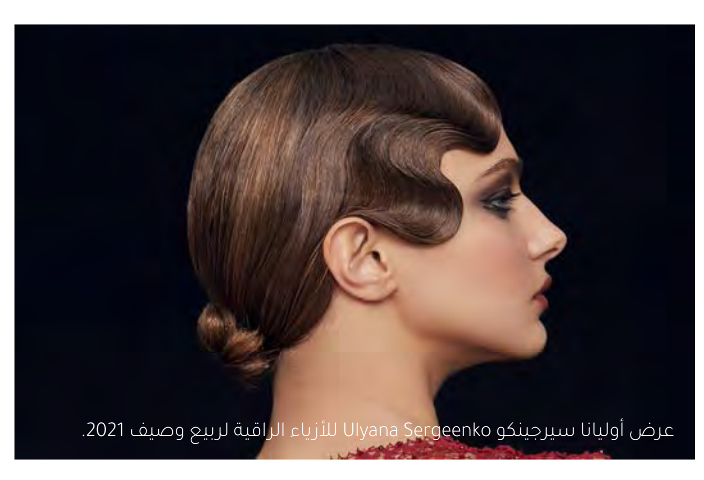
عرض رامي العلي Rami El Ali للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.

تسريحات شعر بأسلوب الريترو

ليس هناك أجمل من اختيار تسريحة الشعر الريترو ذات الخصلات العريضة المتموّجة، أو تلك المُلبّدة من وحي حقبة الخمسينات والستينات، لتزيّني بها إطلالتك الرمضانية. وحتماً ستكون الخيار الأمثل لإطلالة أنيقة مُفعمة بالأنوثة والجمال.



عرض جوليان فورني Julien Fournie للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.



عرض أوليانا سيرجينكو Ulyana Sergeenko للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.

تسريحات التوربان

استلهمي تسريحة شعرك مع التوربان، الذي يعدّ من لفّات الحجاب العصرية، واعتمديه بأساليب متنوعة، ليتماشى مع إطلالتك الرمضانية. ولإضفاء بعض اللمسات العصرية، يُمكنك اختيار التوربان المعقود ولفّه حول الشعر بأسلوب الباندانا العريض، مع فرد باقي الشعر حول الأكتاف. أو لفّ شعرك، وترك بعض الخصلات من الغرّة الأمامية منسدلة حول الجبين.


عرض كاترينا مورو Caterina Moro للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.



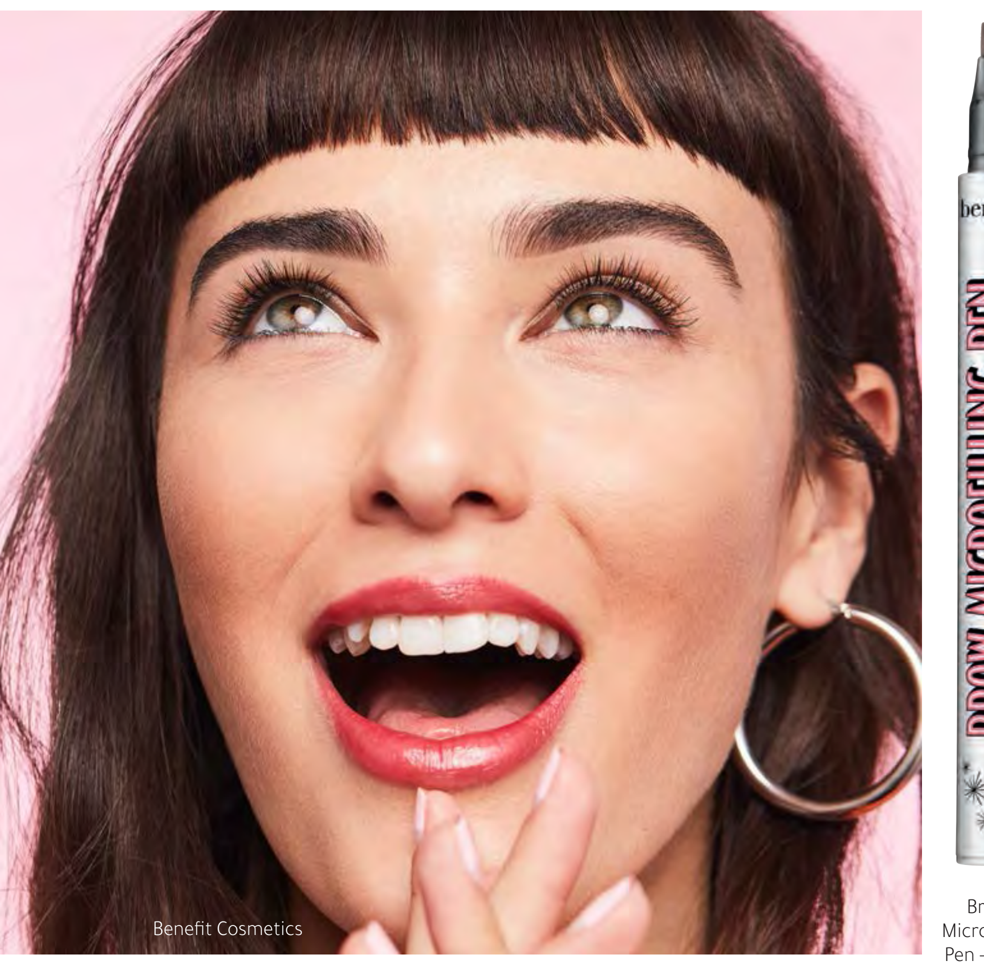
عرض ليولد كارتومانزيا Leolsd Cartomanzia للأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.


عرض هيرميس hermes ربيع وصيف 2021

تسريحات شعر منسدلة

أضيفي لمسات من العفوية والحيوية على إطلالتك الرمضانية، واختاري تسريحة شعر ناعمة مُنسدلة على الأكتاف، أو تلك المتموّجة بأسلوب ويفي عريض، على غرار تسريحات الشعر التي برزت في عروض الأزياء الراقية لربيع وصيف 2021.

شعيرات حاجبيك متفرّقة وتفتقر إلى الكثافة؟ الحل لدينا! طبّقي هذه الخطوات السهلة والسريعة لتعزيز كثافة حاجبيك مع Benefit Cosmetics



Benefit Cosmetics

Brow Microfilling Pen - Deep Brown

Precisely, My Brow Eyebrow Pencil - Shade 4

Gimme Brow+ Volumizing Eyebrow Gel - Shade 4

حاجباك رفيعان ولطالما حلمت بإطلالة أكثر كثافة وامتلاءً؟ حتّى ولو كنت تعانين من رفع حاجبيك طوال حياتك، هذا لا يعني أنّه ليس بإمكانك التمتّع بإطلالة ممتلئة وكثيفة متى أردت ذلك. كلّ ما عليك فعله هو اتباع هذه الخطوات الثلاث السهلة باستخدام ثلاثة مستحضرات حواجب لتحصلي على كثافة مبهرة. ستساعدك خبيرة الحواجب الإقليمية لدى بنفت كوزمتكس، يارا أيوب، للحصول على إطلالة حواجب أكثر امتلاءً بلمح البصر مع بعض من مستحضراتها المفضّلة والشهيرة للحواجب. ننصحك باستعمال قلم الحواجب Brow Microfilling الجديد من بنفت كوزمتكس بالإضافة إلى جل الحواجب الليفي وقلم تحديد الحواجب المفضّلين لديك. تفصّل يارا أيوب كيفيّة استخدام قلم الحواجب Brow Microfilling مع اثنين من مستحضراتها المفضّلة لتحقيق إطلالة حواجب ممتلئة:

إليك المستحضرات التي ننصح باستخدامها معاً للحصول على إطلالة الحواجب الممتلئة التي تستحقّينها: قلم الحواجب Brow Microfilling، قلم الحواجب Precisely, My Brow، جل الحواجب Gimme Brow+.

الخطوة 1: احرصي على أن يكون حاجبيك نظيفين وجافين! نظّفيهما وجفّفيهما إذا دعت الحاجة.

الخطوة 2: استخدمي قلم الحواجب Brow Microfilling من أوّل الحاجب إلى القوس ثمّ قلم الحواجب Precisely, My Brow لملء الذيل كي تحصلي على إطلالة أكثر تحديداً.

الخطوة 3: استخدمي قلم الحواجب Brow Microfilling على الحاجب، ثمّ طبّقي جل الحواجب Gimme Brow+ فوقه بلمسات قصيرة وخفيفة إلى الأعلى لتعزيز الامتلاء والكثافة.

المساواة والعدل في التعامل

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



جميعنا نعيش في مجتمعٍ شرقيّ، يتمتّع فيه كلّ من الرّجل والمرأة بمكانة معيّنة، ولكن لاتزال هناك بعض العادات المسيطرة على بعض الشّعوب، كالتّمييز بين الرّجل والمرأة في أمور عدّة، وأنّ ما يحقّ للرّجل لا يحقّ للمرأة، بحجّة أنّ الرّجل لا يعيبه شيء، فكثير من المجتمعات تسيطر عليها هذه الأفكار، على الرغم من أنّ الدّين الإسلاميّ كرّم المرأة ورفع شأنها عالياً.

إنّ دولة الامارات العربيّة تعيش توازناً بين الجنسين، وتحرص على ذلك، فبعد دراسة حثيثة اكتشفتُ أنّ جميع الأديان السّماويّة منحت المرأة مكانةً مرموقة؛ لأنّها أساس الأسرة ونواة الوطن، فهي حجر الأساس، وعليها الاعتماد الأكبر، تحمل تسعة أشهر وتلد وتربّي وتعتني بصغارها حتى يكبروا، لذا نجدها تحمل على عاتقها مسؤوليّة جمّة وضعها الله بين يديها الصّغيرتين.

ومن هنا يأتي دور الرّجل بالحفاظ على هذا الكائن اللّطيف، والمقصود بالرّجل كلّ من الأب والأخ والابن والزّوج، حيث يقوم بإعالتها؛ لأنّه قوّام عليها (الرّجال قوّامون على النساء)، فالكثير قد يفهم أنّ كلمة (قوّام) تعني السّيطرة والتّسلّط، إلّا أنّ هذا غير صحيح، فقوّام تعني العائل والمنفق والدّاعم للمرأة، وطالما كرّمها الله عزّ وجلّ وأعلى شأنها لماذا يأتي البعض ويحطّ من قدرها ومكانتها، ولا يسمح لها بممارسة أمور معيّنة في حين يقوم بها الرّجل بكلّ يسر وسهولة، ما يدفعنا لأن نعزو ذلك للتطرّف الدّينيّ على مرّ العصور، فأصبح مفهوم القوّام أنّه يحقّ للرّجل ولا يحقّ للأنثى، وأنّ مكانها المنزل فقط، وحريتها محدودة، ما أدّى لسيطرة الرّجال على النّساء، ومن هذه النقطة وَجَب على المرأة أن تعرف وتدرك حقوقها وواجباتها حقّ المعرفة.

كما أنّنا لا ننسى فضلَ دولة الإمارات، فقد منحت المرأة دوراً كبيراً وأعطتها مساحة كبيرة من الحريّة جعلت كُلّاً من الأب والأخ والابن والزّوج فخوراً بها، لذا ينبغي على كلّ أنثى أن تعطي نفسها قدراً من الحريّة المعتدلة، وليس الحريّة المطلقة الخارجة عن الآداب، من خلال إسعاد نفسها بنفسها، وتبوّء المكانة المجتمعيّة والعلميّة والثّقافيّة التي تطمح إليها، مع الأخذ بعين الاعتبار مكانة الرّجل في حياتها، وأنّه السّند الذّي تُلقي بهمومها عليه، فالرّجل والمرأة كلٌّ متكامل ومن غير الأوّل لن يكون الثّاني، ولا غنى لأحدهما عن الآخر، كما أنّ المساواة والعدل في التّعامل بينهما دليلُ رقيّ الشّعوب وتطوّرها.

صحة الفم والأسنان في رمضان

صحة الفم والأسنان أمر في غاية الأهمية، ما يتطلب عناية خاصة بهما وخصوصاً في شهر رمضان نظراً لانقطاع الصائم عن شرب الماء لفترة طويلة. الدكتور أحمد الحجار المتخصص في جراحة اللثة وتجميل الأسنان، تحدث لـ "سيدتي" عن أفضل الطرق التي تحقق لنا ذلك.

بيروت | ماغي شمّا **Maguy Chamma**



مشكلة رائحة الفم الكريهة شائعة في رمضان، ومسببها قد يرجع إلى تراكم البكتيريا في الفم، وقلّة إفراز اللعاب، أو إلى المعدة أو الحلق. وللتخفيف من المشكلة المذكورة الناتجة من الفم، يدعو الطبيب المتخصّص في جراحة اللثّة وتجميل الأسنان الدكتور أحمد الحجار إلى المواظبة على تنظيف الأسنان لمرّتين أو ثلاث على الأقلّ، وذلك بعد وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة وقبل الخلود إلى النوم، فضلاً عن المضمضة باستخدام غسول الفم. علماً أنّه أثناء النوم يقلّ إفراز اللعاب.

إشارة إلى أنّ ثمّة أطعمة طبيعية تساعد في القضاء على رائحة الفم، كالبقدونس عند غلي أوراقه والتمضمض بها بعد وجبتي الإفطار والسحور، والشاي الأخضر الذي يعرف بخصائصه المطهرة الفم، ويعالج رائحة الفم الكريهة ويحافظ على النفس منعشاً، ونقيع الزعتر الذي يكافح تقرّحات الفم.

فرشاة الأسنان الناعمة

ينصح د. الحجار الصائمين بتفريش أسنانهم، بعد نصف ساعة من الفراغ من تناول وجبة الإفطار، وأيضاً بعد نصف ساعة من الفراغ من وجبة السحور، مع ضرورة تنظيف اللسان بفرشاة خاصّة به في كل يوم، لأنّ اللسان هو بؤرة للبكتيريا والجراثيم.

الجدير بالذكر أنّه يجب تجنّب استعمال فرشاة الأسنان ذات الشعيرات الخشنة، تفادياً من إلحاق الضرر باللثّة، ومن احتمال نزول الدم منها، ومن زيادة البكتيريا وتفاقم مشكلة رائحة الفم الكريهة.

تنظف الأسنان باستخدام الفرشاة ذات الشعيرات الناعمة لدقيقتين، مع الحرص على بلوغ الفرشاة كل جهات الأسنان، وفي حركات دائريّة، وبلطف. أمّا في شأن معجون الأسنان، فيجب أن يكون الأخير معزّزاً بالفلورايد. إلى ذلك، للفراشي الكهربائيّة والفراشي العادية المفعول نفسه، مع أفضليّة للأولى كونها تتحرّك وفق نمط محدّد، أما اليدوية فيمكن أن يحدث مستخدمها الشدّ على أسنانه، الأمر الذي يدمّر اللثة.

للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في اللثة ونزول الدم أثناء تنظيف الأسنان، يمكنهم استعمال غسول الكلورهيكسيدين المضاد للالتهاب. أمّا أولئك الذين سبق أن خضعوا لاستعمال القشرة على الأسنان veneers، فيجب أن يحافظوا على نظافة أفواههم، مع الانتباه إلى عدم تراكم الأكل بين القشرة واللثة أو بين الأسنان، مع استخدام خيط الأسنان في تنظيف الأخيرة، والتمضمض بغسول الكلورهيكسيدين والماء والملح.

وللأشخاص الذين يستخدمون أطقم الأسنان، يجب العناية بنظافتها وتفريغها وغسلها والحفاظ عليها رطبة خلال ارتدائها، خصوصاً اذا كانوا يعانون من حساسية تجاه مادة الأكريل الموجودة في أطقم الأسنان.

أغذية ضارّة بالأسنان

من عادات العرب، التنويع في الصنوف الغذائيّة التي توزّع على مائدة رمضان. وللحلويات حصّة منها. وفي هذا الإطار، تستحسن المسارعة إلى تنظيف الأسنان، بعد تناول الوجبة، كما التخفيف في تناول المأكولات الآتية الضارّة بالأسنان.

يجب تفريش الأسنان بعد نصف ساعة من تناول وجبتي الإفطار والسحور لوقاية الأسنان والفم.

(د. أحمد الحجار)

- المشروبات الغازيّة تحتوي على مادة «الصودا كاربونيت» المدمّرة للأسنان، كونها تزيد من إنتاج البلاك في الفم، البلاك الذي يهاجم مينا الأسنان، فضلاً عن دوره في تصبّغات الأسنان واصفرارها.
- الفواكه المجفّفة، هي مصدر للبروتين، ولكن آثارها سلبيّة على الأسنان، كون الفواكه المذكورة لزجة وتعلق بين الأسنان وتترك كمّاً كبيراً من السكر الذي يقود لاحقاً إلى التسوّس.
- البطاطس المقلية تحتوي على النشاء، الذي يتحوّل إلى سكّريات. ويمكن أن تعلق الكربوهيدرات بين الأسنان، وتتسبب بالبكتيريا وتزيد نسبة التسوّس.
- الحلويات العربيّة تمدّ الجسم بالطاقة، ولكنّ السكر الوافر فيها يؤذي الأسنان ويتسبب بالتسوّس.

6 نصائح

1 يدعو الطبيب إلى مضاعفة كمّية السوائل المتناولة، على أن تخلو من السكّريات والتصبّغات، كالماء والعصائر الطازجة والشوربة. بالمقابل، يفيد التقليل في مشروبات الكافيين، كالقهوة والشاي، في تفادي حدوث جفاف في الفم وتصبغات على الأسنان.

2 ينصح بالتخفيف من استهلاك البهارات والملح، علماً أن البهارات والملح تقلّل من إفراز اللعاب، مع التركيز بالمقابل على ضمّ وجبة الإفطار الخضروات المسلوقة، لغناها بالألياف المساعدة في إعادة المعادن للأسنان بشكل طبيعي، بعكس الأطعمة السكّرية التي تتسبّب برائحة الفم الكريهة، وبجفاف الفم، ما يسرّع عمليّة التسوّس.

3 يفضّل التقنين في التدخين الذي يتسبب بالجفاف، وبتكاثر البكتيريا في الفم، الأمر الذي يخفّف تدفق الدم داخل اللثة، ما يزيد من نسبة الالتهابات.

4 يجب تناول الأطعمة الغنيّة بالكالسيوم لتقوية الأسنان.

5 يفضّل الإفطار على حبة من التمر الغني بالفلورايد، والذي يمنع حدوث رائحة الفم الكريهة ويحمي مينا الأسنان.

6 من المهمّ تناول الخضروات، لا سيما الخيار للتخفيف من رائحة الفم الكريهة.

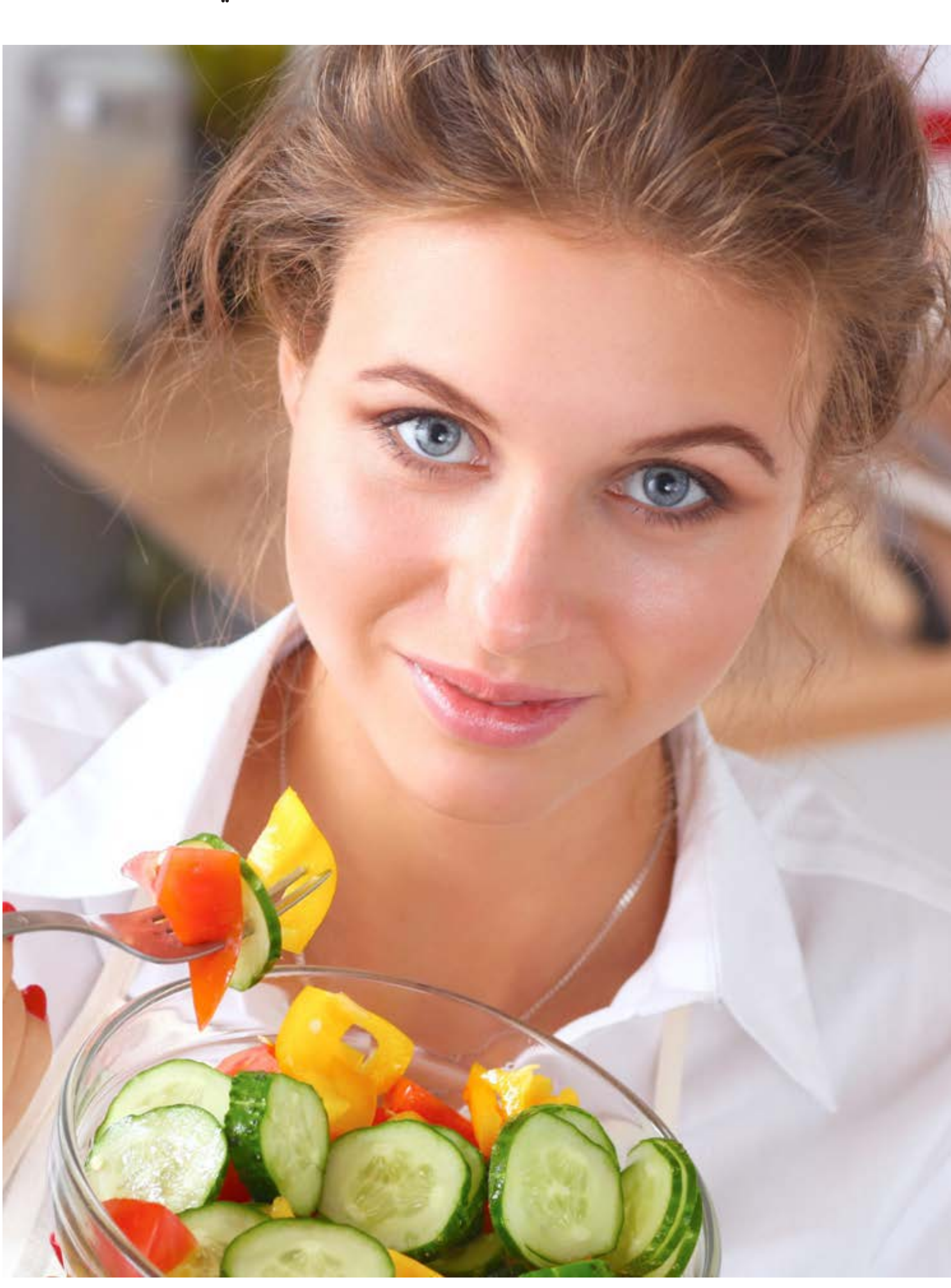
السواك

اكتشف العلماء أن السواك يحتوي على مواد تحافظ على صحة اللثة، وتخّفف من البكتيريا. لذا ينصح باستخدام السواك، خصوصاً بعد الفراغ من تناول وجبة الإفطار. إشارة إلى أن السواك يعدّ من المطهرات الطبيعية، وهو مناسب للحصول على أسنان نظيفة وصحية، ويساعد في القضاء على الفطريات ويزيد من إفراز اللعاب.

نصائح غذائيّة لتقوية الجهاز المناعي في رمضان

يقود الاهتمام بالنظام الغذائي، في شـهر الصوم، إلى تقوية الجهـاز المناعي، علماً أن البكتيريا في الأمعاء تعدّ من البكتيريا المفيدة حسب دراسات، وهي تقوي الجهاز المذكور.

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma



عند الانقطاع عن الطعام، تقلّ الخلايا الليمفاوية (الخلايا التي تهاجم مسبّبات الأمراض)، التي تترك مجرى الدم وتهاجر إلى نخاع العظام. ونتيجة لذلك، تبدأ في التجدّد لتحمي الجسم بشكل أفضل من العدوى.

بالمقابل، تختلف استجابة الجسم المناعيّة، عند إهمال التغذية الصحّية بعد ساعات الصوم، حسب اختصاصيّة التغذية العلاجية عالية الدبس، التي تعدّد لقارئات «سيدتي» مكوّنات وجبة الإفطار المفيدة في تقوية الجهاز المناعي في الآتي، محذّرة تالياً من أثر الأغذية العالية بالطاقة والمنخفضة في القيمة الغذائية، مثل: السكريات (الحلويات والمشروبات السكّرية والمشروبات الغازية)، والدهون المهدرجة (الشوربات الجاهزة ورقائق التشيبس...)، بعد ساعات الصوم الطويلة، في الجهاز المناعي.

مكوّنات وجبة الإفطار

- خلال ساعات الصوم، ينخفض السكّر في الدم، لذا يفيد بدء الإفطار على التمر، أسوة بالرسول (صلى الله عليه وسلّم)، لأنّ الثمرة المذكورة تمدّ الجسم بالطاقة لاحتوائها على السكريات الأحادية أي سريعة الامتصاص، السكريات التي لا تحتاج إلى الطاقة العالية في الهضم، بعكس السكر المكرّر (العصائر السكرية، مثلاً) الذي يرتبط الإفراط في تناوله بأمراض القلب والشرايين. كما يساعد وجود الألياف السيللوزية في التمر في تليين الأمعاء، وتفادي الإمساك لدى الصائمين.
- الشوربة المحضّرة في المنزل تدعم الجهاز المناعي وتليّن المعدة، شريطة أن تتألف من الخضروات، وأن تطهى برفق، بعيداً من المغالاة في سلقها في الماء المغلي، الذي يؤثر سلباً في الفيتامينات.
- خلّ التفاح المضاف إلى السلطات ينعكس إيجاباً على صحّة الجهاز المناعي، لأنّه يحتوي على الـ«بروبايوتيك»، كما أنه يعدّ مضاداً بكتيرياً.


اختصاصيّة التغذية العلاجية عالية الدبس

• البروتينات تلعب دوراً أساسياً في إنشاء الخلايا وإصلاحها، وبالتالي يؤدي نقص البروتين إلى الضعف والتعب وانخفاض المناعة خلال ساعات الصوم. يدخل البروتين في أساس الخلايا المناعيّة (الخلايا الليمفاوية والسيتوكينات والبالعات). وفي هذا الإطار، يفضّل تقسيم احتياجاتنا من البروتين على وجبتي السحور والفطور، الأمر الذي يدعم الجهاز المناعي. إلى ذلك، يحتوي البروتين من المصادر الحيوانية (الدجاج والسمك واللحم الأحمر) على معدن الحديد، الذي يحفّز بدوره جهاز المناعة. علماً أن قلّة الحديد في الغذاء (أو الإصابة بفقر الدم) يضعف المناعة.

نصائح

تنصح الاختصاصيّة بالتنويع في المصادر الغذائيّة، بصورة أسبوعيّة، وليس في وجبة واحدة خاصّة عند الفطور (أو السحور)، وذلك لتفادي التخمة والتلبّك المعدي، مع ضمان تحصيل احتياجات الجسم من العناصر الغذائيّة ومضادات الأكسدة الأساسيّة للجهاز المناعي.
من جهة ثانية، تصنّف الاختصاصيّة شرب القهوة أو الشاي، مباشرةً بعد وجبة الطعام، بـ «العادة الغذائيّة الخاطئة». ففي المشروبات المذكورة هناك الـ «كاتيكنز» Catechins والـ «تانين» Tannins أي المواد الكيميائيّة التي تعيق امتصاص المغذّيات، بخاصّة الحديد النباتي. وتوضّح أن «وجبة الإفطار أساسيّة لأخذ حاجتنا من الفيتامينات والمعادن اليوميّة، لذا فإن أي مادة قد تؤثّر سلباً في امتصاص المغذيات، كالقهوة أو الشاي، يؤجل تناولها حتّى ساعتين ونصف الساعة التالية بعد الفراغ من الوجبة».

وجبة خفيفة من الفواكه

تحتوي الخضروات والفواكه على مضادات الأكسدة التي تخلّص الجسم من السموم الناتجة عن الإجهاد التأكسدي، علماً أن تراكم هذه السموم في الجسم يحفّز الخلايا السرطانية ويرفع المؤشّرات الالتهابية في الجسم. لكن، يجب غسل الفواكه مسبقاً حتّى تكون جاهزة، وفي متناول اليد لتناولها في الوجبة الخفيفة، مع الإشارة إلى أن الفراولة واللوز الأخضر والتفّاح تعدّ من الفواكه الموسمية في الوقت الراهن. ولدعم جهاز المناعة، تفيد دمج الدهون الصحية المتأتية من الفستق واللوز النيء والبندق. ومن مكوّنات الوجبة الصحّية: كوب من الزبادي مع الفواكه، فهذه الوجبة الخفيفة تبطئ ارتفاع سكّر الدم، كما تحدّ من النهم وتساعد في التقنين في الطعام المتناول.



السحور الصحّي

من المفيد للجهاز المناعي، التخفيف من استهلاك السكّر المكرّر، والأغذية المصنعة العالية في محتواها من الدهون (مثل: المرتديلا والـ «هوت دوغ» والسجق...)، لتفادي أثرها السلبي على البكتيريا المفيدة. ولا يجب الإغفال عن دور التدخين (بأنواعه) السلبي أيضاً على الجهاز الهضمي، والجهاز المناعي تالياً.
تتألّف وجبة السحور الصحية وعالية القيمة الغذائية، من:

• النشويات المعقدة (الخبز الأسمر أو الشوفان) لما تحتوي عليه من الألياف التي تسمّى بالـ«بريبايوتيك» الذي يعد غذاء للبكتيريا النافعة.
• البروتينات النباتية (الحمّص والفول) والحيوانيّة (البيض). علماً أن البيض مفضّل في الوجبة، مقارنة بالدجاج واللحوم الحمراء أو حتى السمك، تلافياً للزيوت والملح في الأخيرة (وجبات الدجاج واللحوم والسمك).

تحفيز الجهاز المناعي

يُحفّز الجهاز المناعي بجريان الدم؛ حتّى يجري الدم في أوعية الجسم يجب التأكد من ترويته، عن طريق شرب الماء، وتناول الشوربات والخضروات والفواكه التي تحتوي على الماء. لكن، لا تنصح الاختصاصيّة بشرب أكثر من ليتر واحد من الماء، في وجبة السحور، لأن ذلك سيؤثر سلباً في تروية الجسم وسيحفّز الهرمونات التي تدرّ البول، وذلك لتخليص الكليتين من الضغط الكبير، خلال وقت قصير.





4 شيفات عربيات:
بالحب اغمروا أطباقكم

برزت طاهيات عربيات، أثبتن وجودهن في برامج تلفزيونية، وإدارة مطابخ الفنادق الكبرى، بعضهن وصلن إلى رتبة «ذواقة» بينما أخريات افتتحن كليات لتعليم الطبخ، فيما جميعهن أصدرن كتباً ناجحة في الأسواق احتوت على أروع الوصفات العربية والعالمية.
أربع طاهيات في ملف يشرحن فيه ظروف عملهن، ويقدمن للقراء نصائح مهمة قبل دخول المطبخ.

الرياض ا **يارا طاهر Yara Taher** تصوير: **علي خمج Ali Khamg**
دبي ا **لينا الحوراني Lina Alhorani** - بيروت ا **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
الرباط ا **سميرة مغداد Samira Maghdad**



الشيف لولوة العزة:
«النَّفَس» هو الأهم في هذه المهنة

سعودية بدأتُ من مطبخ منزلها في حي الشرفية بجدة، تستقبل فيه طالبات لتعليم فنون الطبخ، ثم افتتحتْ أول أكاديمية لتعليم الطبخ في السعودية، اشتهرت بـ «مطبخ لولو»، كما شاركت في برنامج «توب شيف».

شاركتِ في العديد من المسابقات أبرزها توب شيف 2010 حدِّثينا عن هذه التجربة؟
التجربة علمتني العمل تحت الضغط، وصقلت شخصيتي أمام الكاميرا وحكام ومتسابقين وشيفات عالميين من أنحاء العالم.

ما الصعوبات التي واجهتِها آنذاك؟
لم يكن المجتمع يعي معنى الشيف الفتاة التي تعمل في المطبخ أو المطعم أو تنشئ أكاديمية، أما الآن فقد أصبح المجتمع كاملاً يتقبل جاكيت الشيف، والمرأة في هذا المجال.

اختارتكِ شركة «ماتيل» المصنِّعة لدمية «باربي» لإطلاق دمية تشبهك في ملامحها في احتفالها الـ60 ماذا كانت نتيجة ذلك؟
حولني ذلك من شيف ينتقد الجميع عملَها وتعليمها، ومجهولة لدى الكثيرين، إلى الحصول على تكريم عالمي أوصلني للعالمية بعد خبرة 22 عاماً.

كيف تساعد السوشيال ميديا الطهاة على الانتشار والتأثير؟
بعد السوشيال ميديا أصبح الناس يباركون لي في الشارع على تدريبي الطباخين منذ سنوات سابقة، فهم يرون الحدث صوتاً وصورة وليس فقط يسمعون عني.

كيف ترين منافسة الطهاة الرجال للنساء؟
«النَّفَس» هو الأهم في هذه المهنة، فالكثير من النساء تفوقن على الرجال، والعكس.

ما سر نجاح وصفاتك؟
أنها بسيطة؛ إذ حاولتُ تبسيط الوصفات الصعبة والطويلة كالفتة بأنواعها والجريش وأنواع الأرز السعودية، التي أصبحت أنفِّذها في ربع ساعة.

ما سر المطبخ السعودي؟
البهارات الحجازية الأصيلة وبهارات الأرز تتناسب كثيراً مع الكثير من الأذواق العالمية؛ فقد صنعت «أرز كابلي باليوسف الأفندي» في «توب شيف»، وتذوَّقه شيف فرنسي تعجَّب من طعمه ونجاحه..

ما النصائح التي تقدمينها لربات البيوت ليكُنَّ أفضل؟
استيقظن باكراً، فمن التاسعة صباحاً حتى الثانية ظهراً، هو وقت ذهبي لتبحثن فيه عن الناقص في منازلكن، وابدأن الطهي الجديد من الأصناف، وحاولن تفريز القديم في الثلاجة والأدراج.

ما أهدافك المستقبلية؟
مازلت أطمح لافتتاح مطعم.


الشيف خلود العتيق




الشيف ليلى فتح الله

الشيف خلود العتيق:

شغفي بنشر الطعام الإماراتي لا حدود له

أول شيف إماراتية مقدمة ومعدة برنامج سراريد، على قناة أبوظبي، هي خلود عتيق. عضوة توثيق التراث المعنوي، في منظمة اليونسكو العالمية، حققت حلمها في تأليف كتابٍ خاص بالطبخ، وهو الأكثر مبيعاً في الإمارات، وتم ترشيحه بين 17 كتاباً في معرض الكتاب في فرنسا.

الشيف الرجل سحب البساط، ونجح في المهنة أكثر، ما رأيك؟

أؤيد هذا الكلام، لأن طبيعة الطبخ في البيت تختلف عن طبيعة الطبخ في الفنادق، التي تحتاج مجهوداً، أكثر من مضاعف، والوقوف لساعات.

نجحوا لسببين، بنيتهم القوية وتركيزهم في أمر واحد يبدعون به، فالمرأة يمكن أن تعمل وتفكر بأكثر من شيء بسبب طبيعتها العاطفية، فيما الرجل لا يتأثر بما يدور حوله.

أكبر مائدة أعددتها؟

أعمل حالياً في دائرة أبو ظبي للثقافة والسياحة، كاستشارية فنادق، أزورها، أقترح عليهم أصناف الطعام، وأكبر مائدة كانت في العيد الوطني في «لاتفيا»، التي حضرها مجموعة كبيرة من الدبلوماسيين، ورئيس حكومة «لاتفيا»، إضافة الكثير من الولائم حول العالم.

بمَ تنصحين المرأة التي تدخل المطبخ؟

أن تدخله بروح إيجابية، ليكون مليئاً بالحب، فعندما تركنا الطبخ للخدم، بدأت الأمراض فينا بسبب الطاقة السلبية. وألا تدخل المطبخ بكتاب، فهذا يسبب لها التشتت بل أن تحفظها، قبل البدء بإعدادها. وأن يكون لديها ثقافة صحية.

ما هو سر المطبخ الإماراتي؟

«البذار الإماراتي»، وميزته أن كل عائلة لها خلطة ومقادير خاصة، وهو ليس متوافراً في الأسواق، وإن وجد، فليس بهذه النكهة، وكذلك السمن الإماراتي.

ما هو حلمك؟

أن أقابل شخصاً رجلاً أو امرأة عنده شغفي بنشر الطعام الإماراتي، لأعود ربة منزل عادية، وأعتني بطفلي.


الشيف خولة عيسان

الشيف ليلى فتح الله:
الطاهية تضع من روحها ومشاعرها في الطبق

مقدّمة برامج طبخ، لبنانية، على قناة «فتافيت»، فازت ليلى فتح الله بمسابقة «ستار شيف» عام 2009. وأسست شركة تعنى بتحضير الوجبات وتوزيعها لجميع المناسبات من المنازل، وهي صاحبة كتاب Sit Beit الذي يضم أكثر من 100 وصفة عالمية.

هل صحيح أن الرجال غلبوا النساء على أرضهن أي في مهنة تخصّهن؟
أبداً، فالطاهية تتميّز عنه بأنها تضع من روحها وحسّها ومشاعرها في الطبق، وهذا برأيي ما يفتقده الرجل بشكل عام.
من يطبخ في البيت؟
ابني الكبير وزوجي؛ لأنه ليس عندي بنات، زوجي يطبخ الباستا بطريقة لذيذة وممتعة جداً، وابني يحضر الحلوى منها أصناف الكيك والبريوش ويبيعها.
ما هو سر المطبخ اللبناني؟
غناه بالخضروات المنوعة وعدم اعتماده على التوابل والبهارات بشكل كبير.
ما هي الانتقادات التي واجهتكِ؟ هل هناك قصة معينة؟
عندما أقوم بتصوير بعض الأطباق بالتنسيق مع علامة تجارية معينة يقول بعض الناس إني أستفزهم، وقد ينتقدون طريقة وأسلوب ملابسي، مع العلم أنني لا أعتمد حتى الماكياج.. ولكن هناك أشخاصاً بكل صراحة ينتقدون فقط لمجرد الانتقاد.
ما هو أسلوبك بالطبخ، ومن هي الشخصية المشهورة التي طبختِ لها؟
طبخت لجويل ماردينيان ودعوتها إلى الإفطار عندي في البيت ومن ثم زرتها في منزلها بدبي وأنا فخورة جداً بصداقتي معها.
هل تطمحين للفوز بنجمة «ميشلين»؟
كل شيف يحلم بالحصول على هذه النجمة، إذا كان يملك مطعماً، فهي فليست هدفي، يكفيني عدد المتابعين عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
ما هي أهم الإرشادات والنصائح التي تقدّمها الشيف ليلى فتح الله للنساء في مطابخهن؟
أن تدرك ما تريد تحضيره مسبقاً، مهما كان نوع المناسبة الاجتماعية ومهما كان عدد الأطباق المراد تحضيرها. وأن تشتري المكوّنات قبل وقت قصير وتنظم أفكارها في رأسها وتحفظ الوصفات. وتدرك أن تحضير وصفتين في الوقت نفسه، لتبدأ بالتي تحتاج لوقت أطول، أي لا بدّ من وضع خطة معينة تتضمن عدة مراحل وصولاً إلى مرحلة تطبيق الوصفة وتقديمها بشكل نهائي.

الشيف خولة عيسان:
المطبخ المغربي جريء في مذاقاته

شيف مغربية، منذ أكثر من 20 عاماً تتفنن في الطبخ المغربي والعالمي، صاحبة شركة استشارات في فن الطبخ بدبي، وقامت بتصوير عدد من البرامج الوثائقية عن أكلات العالم، نشرت خولة عيسان مذاقات متعددة منطلقة من منطقتها سوس.

ما أكثر ما يشدك إلى الطبخ؟
أنا مولعة بالطبخ وفن صنع الخبز منذ طفولتي، تعلمت أصول الطبخ من جدتي ووالدتي وكذلك من مربيتي، أحببت دائماً مشاوير السوق الشعبي .قررت بعد انطلاقتي في المغرب أن أكتشف نكهات العالم، ونظمت رحلات إلى عدد كبير من دول العالم في إفريقيا وآسيا، واستطعت أن أكون نظرة شاملة عن مذاقات متنوعة التي تلتقي أحياناً وتختلف أحياناً أخرى، كما أن الطبخ ثقافة تعكس حياة الشعوب. حب الاكتشاف قادني للفضول وتذوق أغرب المذاقات من بينها أكل الصينيين. وقد تعرضت بعدها لنزيف حاد.
هل تفوق الطهاة الرجال على النساء؟
الشيف المرأة مبدعة لكن بسبب عاطفتها وتقلباتها الهرمونية خاصة خلال فترة الطمث أو الحمل، قد تعاني من عدم الالتزام بالعمل، لهذا تتلمذت على يدي رجال إيطاليين وإسبان وجزائريين، وتعلمت منهم أن أنضبط بعملي مهما كلفني الأمر. أذكر مرة في جزر القمر كيف التزمت بتنظيم بوفيه مغربي، وحينما حان الموعد كانت درجة حرارتي 40 درجة لكنني أنهيت ما التزمت به.
ما ألذ طبق تذوقته، وتطبقين وصفته؟ ولمن تحبين الطبخ؟
لن أنسى وصفة السمك بحليب الكوكو على يد شيف جزائري في جزر السيشل كانت بمذاق فريد.
أحرص بنفسي على تحضير أكل والدي الذي يعيش معي، كما أنني أطبخ للعائلة والأصدقاء الذين يطلبون مني ذلك.
ما سر المطبخ المغربي؟
تنوع النكهات وجرأة المذاقات ان صح التعبير، حيث يمكن أن نجد في طبق واحد مزيجاً بين الحلو والمالح والحار، كما أنه يعد ملتقى نكهات الأمازيغ والأندلسيين والأوروبيين.
ما نصيحتك للنساء في مطابخهن؟
أن يتقن فن التدبير، ويأخذن بعين الاعتبار ميزانية العائلة، وأن يبدعن بحب وانطلاقاً مما هو موجود في مطابخهن، أي يقللن من الرمي على حساب الشراء. ويقدمن الأطباق الصحية قدر استطاعتهن.

من السعودية

كبسة التونة بالبهارات

المقادير:

• حبتا بصل مفروم ناعم • كوب ونصف كوب أرز بسمتي، 3 فصوص ثوم مفروم • 4/ 3 كوب زيت • بهارات الكبسة (ملعقة هيل مطحون، ملعقة كمون مطحون، ملعقة قرفة مطحونة، عـودان من القرفة، ملعقة فلفل أسـود، عصير طماطم، ملعقة صلصة طماطم) • مكعب نكهة دجاج • 3 علب تونه • زعفران.

طريقة التحضير:

1 يسخن الزيت في مقلاة، ويضاف إليه البصل ثم الثوم ونقلب جيداً ثم نضيف البهارات والملح والفلفل الأسود والماجي والطماطم وصلصة الطماطم ثم نترك الخليط لمدة 20 دقيقة على النار.

2 تضاف التونه، ونقلب ببطء، ثم ينقل الخليط إلى قدر فخار ونصفي الأرز ونضع طبقة منه فوق خليط التونه، ثم نرش الزعفران والماء على الوجه ونغطي القدر ونضعه في فرن درجة حرارته 200 درجة لمدة نصف ساعة.



تصوير : علي خمج Ali Khamg- محمد القحوي Mohammed Alqahwi

من الإمارات

مرقوقة الدجاج

المقادير:

• دجاجة مقطعة إلى 4 قطع منزوعة الجلد • خضروات مقطعة قطعاً متوسطة الحجم على حسب الرغبة: (جزر، فليفلة خضراء، قرع أخضر) • حزمة كزبرة مفرومة • حبتا فلفل أخضر حار (اختياري) • 3 حبات طماطم مفرومة • 3 بصلات مفرومة • 4 فصوص ثوم مهروس • ملعقتا طعام معجون طماطم (اختياري) • 2 لومي يابس مقطع إلى نصفين • أوراق كاري طازجة (اختياري) • ملح وفلفل أسود (حسب الرغبة) • ملعقة طعام «بزار» إماراتي (بهارات) • ملعقة صغيرة من (كمون مطحون • كزبرة مطحونة، قرفة مطحونة • مطحون هال مطحون، كركم) • 1/3 كوب زيت، ليتران ماء مغلي أو (حسب الحاجة)، ملعقة سمن.

لعمل عجينة المرقوقة:

2 كوب طحين جميع الاستخدامات • ملعقة شاي ملح

• ملعقة طعام زيت • كوب ماء أو (حسب حاجة الطحين)

طريقة تحضير العجينة:

• يوضع الطحين مع الملح في وعاء العجن ويضاف الماء بالتدريج حتى تتجانس العجينة • ثم تضاف ملعقة طعام من الزيت لتنعيم العجينة • وتغطى لمدة 15 دقيقة كحد أدنى.

• تكور العجينة وترق على سماكة رقيقة • وتوضع العجينة المرقوقة على سطح الصالونة وتقطع باستخدام الملعقة إلى قطع متوسطة الحجم وتقلب.

• وتكرر العملية حتى انتهاء كمية العجين.

طريقة التحضير:

1 نرفع الزيت في قدر على النار، ثم نضع البصل ورشة من الملح حتى يتحمر البصل جيدا، ويـضاف مـعـجـون الثوم والزنجبيل وأوراق الكاري، يضاف الدجاج المغسول جيداً، وباقي التوابل، والقليل من الماء، تضاف الخضروات وتقلب مع التوابل، ومعجون الطماطم، ثم الماء المغلي والكزبرة الخضراء، ويغطى الوعاء ويترك حتى ينضج الدجاج.

2 تكور العجينة وترق على سماكة رقيقة، ثم تضاف إلى الصالونة «الخضروات المقطعة» وتقطع باستخدام الملعقة إلى قطع متوسطة الحجم، وتكرر العملية حتى انتهاء كمية العجين، تضاف ملعقة السمن، يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم تقدم المرقوقة ساخنة.



من لبنان

مشطاح

المقادير:

• كوب ونصف كوب حليب دافئ • ملعقتان ونصف ملعقة صغيرة سك • ملعقة صغيرة واحدة خميرة • ملعقة صغيرة واحدة ملح • ملعقة صغيرة واحدة محلب • كوبان ونصف كوب طحين • ربع كوب زيت نباتي.

طريقة التحضير:

1 تخلط المكوّنات وتعجن بالماء ثم تترك لتتخمّر مدة ساعة.
2 تشكّل على الشكل المرغوب وتدهن بالبيض ويرشّ عليها السمسم.
3تخبز في فرن حامي مدة 20 دقيقة.
4 تقدّم مع الإفطار أو السحور.



من المطبخ المغربي

حساء أمازيغي

المقادير:

كوب صغير من لحم مجفف مقطع مكعبات • 3 حبات طماطم مبشورة مقطعة، رشة ملح • رشة فلفل أسود • ملعقة كبيرة دقيق أبيض مخلّطة في نصف كوب ماء، ملعقة من مركز الطماطم• ملعقة حلبة • ملعقة حبة سوداء • ملعقة بقدونس • نصف كوب صغير فول يابس • نصف كوب صغير عدس.
الفتات: 5 ملاعق دقيق الشعير ورشة ملح وقليل من الماء • ليتر ونصف ليتر ماء.

طريقة التحضير:

1 نضع قطع القديد في قدر، نضيف حبات الفول والبقدونس المفروم وحبات العدس، الفلفل الأسود، تغطى المكونات بالماء ونضع القدر فوق النار.
2 نضيف (حبات الحلة والحبة السوداء) ونضيف الطماطم المبشورة، ومركز الطماطم، نترك القدر على نار هادئة لمدة 35 دقيقة مع التحريك بملعقة خشب بين الفينة والأخرى.
3 نضيف خلطة الدقيق بالماء ونضيفها إلى القدر مع التحريك بشكل دائري مستمر.
4 نخلط الدقيق مع الملح ونضيف الماء، حتى نحصل على عجينة من دقيق الشعير، نصنع منها خبزة صغيرة، تقطع إلى قطع صغيرة ونضيفها إلى القدر مع التحريك بين الفينة والأخرى، إلى أن تنضج جيداً.
5 يقدم ساخناً مع زيت الزيتون.

الشريك المثالي لامرأة برج الثور


جيجي حديد

عندما يحكم كوكب الزهرة، كوكب الحب والجمال والرفاهية، برج المرأة الثور، فيجب أن يكون لديها معايير معينة لشريكها المثالي، وستفضل الإنتظار إلى الأبد حتى يظهر الشريك المناسب، بدلًا من إضاعة وقتها في مباريات غير متوافقة. إذا كنتِ برج الثور وصادفك أحدهم من برج العذراء أو الميزان أو الحوت، فلا تخافي من منحهم فرصة. فمن المرجح أن تكون الأبراج الثلاثة هذه هي توأم روحك، وفقاً لعلم الفلك والأبراج.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

المرأة الثور والرجل العذراء

العلاقة بينهما ناجحة، يسودها الانسجام والتفاهم والاحترام؛ إذ كلاهما ينتميان الى العنصر الترابي. تُظهر المرأة الثور قدراتها وكل ما تملك من كفاءة في علاقتها العاطفية. في حين أنَّ الرجل العذراء مرن وعملي، ولن يهدأ حتى يتم تحقيق أهدافه، وهو من أشد المعجبين بها، ويُبهره حضورها المُلفت والمقترن دائماً بالمظهر الخلّاب الأنيق. يُحبها بعقله وقلبه، وهي تحبه بحسناته وسيئاته. كلاهما يعشقان المغامرة والتنافس المُحبب، وهذا هو سرّ نجاح علاقتهما.

المرأة الثور والرجل الميزان

على الرغم من أنَّ الأرض والهواء لا يختلطان جيداً، إلا أنَّ اتصال الزُهرة يجعل العلاقة ناجحة بين هذين البرجين. وعندما يجتمعان، يكون مقدار الطاقة ملموساً، وتكون علاقتهما جميلة وينجذب كل منهما للآخر، ويتفاهمان ويتآلفان في علاقتهما العاطفية. تمنح المرأة الثور الرجل الميزان الحب والاهتمام وتمتلك قلبه بذكاء ورومانسية، أما الرجل الميزان فيجدها امرأة جميلة واثقة من ذاتها، وقوية وحكيمة وصبورة.

المرأة الثور والرجل الحوت

لا شيء يمتزج مع الأرض الثابتة أفضل من الماء، وتقوم العلاقة بينهما على التفاهم والهدوء، يتخللها الانسجام في كل شيء، فهما لا يختلفان في أي شيء، وليس لديهما مكان للحقد أو الكراهية. تُوفِّر المرأة الثور الاستقرار وتتحلّى بالصبر والتسامح وطيبة القلب، وهذه الصفات تجعل الرجل الحوت منجذباً إليها، ويكون المسيطر في هذه العلاقة.

HOROSCOPE

24 أبريل - 30 أبريل

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

من الأربعاء إلى الجمعة: تتفاوض بلباقة حول مشروع يهمك، ومن السهل حينئذٍ أن تحصل على دعم أو مساندة من زملاء أو رؤساء في العمل.. تعبر عن نفسك بسهولة، وتتحرر من قيود، ما عدا ذلك انتبه لصحتك ولا تغامر. كما أن «المريخ» في مربع برجك وقد يتسبب ذلك في خلافات عاطفية وعائلية، وطوال الأسبوع يجب أن تتفادى الصدام، واعمل خلف الستار.. ابتعد عن العيون وتجنب الزهو بنفسك.

برج الثور

«الشمس» و«عطارد» ببرجك ويمنحك ذلك يقظة أكبر وسرعة بديهة.. تعمل بكامل لياقتك، وتحدد جيداً مسارك وأهدافك. كما أن قوتك تكمن في الإصرار والثقة بالنفس. كما أن «فينوس» ببرجك تعمل لصالحك عاطفياً، وتمنحك جاذبية قصوى.. تجمعك بالأحباب والأصدقاء مشاعر صادقة وأفكار بناءة. تقود من حولك وتمدهم بروح الحماس ويدعمك المخلصون، فقط كن متماسكاً أمام الضغوط يومي الثلاثاء والأربعاء، وانتبه لأقوالك ولا تتسرع في ردود أفعالك.

برج الجوزاء

الأحد والإثنين والأربعاء: يمدك الفلك بالهدوء والقدرة على إصلاح علاقاتك.. حينئذٍ يحالفك الحظ مهنياً ومالياً، وتتحايل على أي عقبات.. تخطط جيداً وتحقق تطوراً.
اجتماعياً: «الشمس» و«عطارد» يدفعانك للانعزال ويفيدك ذلك في حماية نفسك من العيون.. انتبه أيضاً «المريخ» بمنزلك الثاني يصيبك بعدم التركيز، ويدفعك للتسرع على كل الأصعدة، وعليك أيام السبت والثلاثاء والخميس والجمعة ألا تغامر مالياً، ولا تتعجل الأمور، وطوال الوقت: اعتنِ بصحتك.

برج السرطان

هذا الأسبوع الوضع الفلكي يدعم أعمالك ومشاريعك.. يمضي كل شيء على ما يرام في العمل، وتوظف جهودك باتجاه سليم، وتجد مصادر جديدة تمدك بالمعلومات والمعرفة.
عاطفياً: «فينوس» و«المريخ» يغمرانك بمشاعر عاطفية جميلة ولقاءات مثيرة.. تبدو فاتناً وترغب في اكتشاف الآخرين، وقد تجمعك بالأصدقاء والأحباب أوقات لطيفة وتوطد صلاتك بهم، فقط يومي الأحد والإثنين: ابتعد عن الحوارات الشائكة تفادياً للصدام والمشاكل مع الأهل والأقارب والأصحاب.

برج الأسد

«الشمس» و«عطارد» معاكسان، ومن المهم أن تنظم جهودك وتدرس خياراتك المهنية والمادية بعناية.
عاطفياً واجتماعياً: كن لبقاً لتتجنب الصدام، وإذا كنت متزوجاً قاوم الظنون، وحاول أن تضع حداً لحساسيتك، ومع ذلك الأحد والإثنين والخميس والجمعة: تتمتع بطاقة أفضل، وتخطط للمستقبل، وتقوم بتنمية مدخرات، وتحصل على إجابة شافية لمسألة عالقة. وفي الحب تجد لديك في هذه الأيام طاقة مشتعلة تساعدك على الاقتراب ممن تحب.

برج العذراء

السبت والثلاثاء والأربعاء: تتمتع بطاقة بناءة وتلتقط الفرص المتاحة. كما أن «الشمس» و«عطارد» بمنزل الحظ يمنحانك حضوراً وفرصة لتخوض سبلاً جديدة وستدهشك إمكانياتك. أيضاً «فينوس» و«المريخ» يدعمان علاقاتك الاجتماعية والعاطفية، وإذا كنت خالياً قد تتحول علاقة صداقة إلى علاقة حب.. يقف بجانبك المخلصون، وتشعر بالامتنان لهم، فقط الأحد والإثنين والخميس والجمعة: قد تكون بحاجة لمراجعة خطواتك وحساباتك، وحاول أن تكون متسامحاً ومرناً مع من حولك.

برج الميزان

الأحد والإثنين والخميس والجمعة: الوقت مناسب لإصلاح علاقتك مع الجميع.. تجد أن لديك المقومات التي تجعلك تخرج آمناً من الأزمات.. تفرض إرادتك بذكاء وتملك نظرة ثاقبة لتنمية أملاك أو مدخرات، لكن يوم السبت يجب أن تعمل في صمت، والثلاثاء والأربعاء: تشعر بالتشتت وعدم القدرة على التركيز، وحينئذٍ عليك أن تتأنى في ردودك، وأن تفرمل انفعالاتك.. حافظ أيضاً على توازنك النفسي واستقرارك المادي وتجنب المغامرة.

برج العقرب

رغم مواجهة «الشمس» لبرجك تبدو متزناً يوم السبت والثلاثاء والأربعاء، وتتخذ قرارات حكيمة.. ثق بقدرتك على إحراز النجاح والتأثير فيمن حولك. في هذه الأيام أنت أيضاً على موعد مع الحب، ويجمعك بمن تحب وقت ممتع ولا شيء يفقدك حماسك، فقط تذكر أن الكواكب بمواجهتك.. تعامل بهدوء طوال الوقت مع الأحباب والأصدقاء تفادياً للأزمات، وانتبه في توقيع العقود والأوراق.. احترس أيضاً واحم نفسك من النصب.

برج القوس

الأحد والإثنين والخميس والجمعة: هناك فرصة للإنجاز مهنياً، وتستطيع أن تدير أمورك بذكاء، وتسلك طريقاً يرضيك. في هذه الأيام تتمتع بالفطنة واللباقة، ويساعدك ذلك على التأثير في الجميع، لكن السبت والثلاثاء والأربعاء: من المهم أن تراجع أهدافك وتقاوم التشوش وتعتني بخطواتك وحساباتك، ولا تعطِ رداً متسرعاً. حينئذٍ قد تكون هناك واجبات مهنية وعائلية واجتماعية تستنفد قواك، وعليك أن تصمد وتحافظ على التفاهم مع الأهل والأصدقاء والأحباب.

برج الجدي

«الشمس» في وضع داعم يساعدك على إثبات وجودك، وتضع أقدامك على الطريق الصحيح، وتجد ما يعوضك ويرضيك.. السبت والثلاثاء والأربعاء: أنت القائد مهما كانت الظروف. «فينوس» و«عطارد» أيضاً يدعمان علاقاتك العاطفية والاجتماعية.. تستمتع بوقتك مع الجميع ويتبعك الكثيرون، فقط الأحد والإثنين والخميس والجمعة: قاوم محاولات إرباكك وانتبه لأقوالك، كما أن «المريخ» بمواجهتك، وعليك أن تنتبه لحقوقك طوال الوقت، وإذا كنت متزوجاً كن مرناً مع شريك الحياة.

برج الدلو

«الشمس» و«عطارد» و«فينوس» في وضع معاكس، مما يثقل كاهلك بضغوط ومسؤوليات مهنية. قد تكون عرضة أيضاً لخلافات اجتماعية وعائلية وعاطفية. من المهم ألا تغامر مالياً وأن تظل ثابتاً ويقظاً، خاصة أيام السبت والثلاثاء والأربعاء، وطوال الوقت: لا تعلن خططك وتجنب الظهور ويجب أن تقتصد في كلامك. ومع ذلك الأحد والإثنين والخميس والجمعة: الوقت مناسب لتوطيد علاقاتك، وللتأثير بشدة، خاصة في الجنس الآخر، وحينئذٍ تنجز أعمالك بنجاح.

برج الحوت

«الشمس» و«عطارد» يمنحانك صحوة ذهنية وقدرة على الإقناع.. تفرض إرادتك وتبدو قادراً على إدارة كل الأمور، ولن تذهب جهودك هباءً.. أمامك فرص للتطور وعليك أن تنتهزها. كما أن الكواكب بمنزل العلاقات تدفعك لتوسيع دائرة معارفك وتنمية اتصالاتك، و«فينوس» تعدك بأوقات عاطفية رائعة.. تعبر جيداً عن مشاعرك، وينجذب إليك المعجبون، ويستمعون إليك بشغف، فقط السبت والخميس والجمعة: اعمل بدقة، وطوال الوقت: لا تتكلم عن أخبارك، واهتم بصحتك.

من الارتقاء بالذات إلى تطوير المجتمعات

ريم بن كرم Reem Binkaram
المديرة العامة لمؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة - الإمارات

@namawomen



العمل على تمكين المجتمعات بمختلف منظوماتها الفكرية والعلمية والاقتصادية وحتى تلك التي تتعلق بطبيعة العلاقات بين الأفراد بعضهم ببعض أو بينهم وبين المؤسسات، تبدأ من الارتقاء بالذات وتطويرها، فكل شخص يمثل نموذجاً لمجتمعه، ويشكل بصفاته سمةً من سماته، فإذا كان الأفراد بمجموعهم مبادرين ومبتكرين، يؤمنون بالتعاون والتماسك والشراكة، سيكون المجتمع كذلك بالنتيجة، وإذا امتلكوا الخبرات والمهارات والمعارف المتنوعة، ستترسخ منجزاتهم وتزداد ويحفظون لأنفسهم مكانة متقدمة بين الأمم.

"كن أنت كما تريد أن يكون عليه مجتمعك"، قد تبدو هذه المقولة بدهية للوهلة الأولى، ولكن التجربة أثبتت أنه لا بد من التذكير بها باستمرار حتى نختصر مسيرة التمكين والارتقاء والاستدامة، هذه البدهية بالذات تشكل إلهاماً وحافزاً للمرأة والرجل على حد سواء من أجل أن يعملا وفق قاعدة ابدأ بنفسك أولاً، ومن أجل أن ندرك أن ترجمة واجبنا تجاه مجتمعاتنا تنطلق من الفرد ذاته، فيبدأ بتطوير قدراته وصقل مواهبه لأنه يشكل جزءاً من الثروة البشرية لبلده ومجتمعه.

في هذا السياق قدمت دولة الإمارات العربية المتحدة نموذجاً إقليمياً وعالمياً مبدعاً، فجميع مظاهر التقدم والرقي والإنجاز والاستدامة، تحققت نتيجة دعم قيادتنا ورعاية مؤسساتنا لمواهب الأفراد وقدراتهم وطاقاتهم، فأصبح بناء الفرد مدخلاً لكافة أشكال البناء الأخرى، ومع مرور الوقت ترسخت في إماراتنا الحبيبة علاقة تبادلية بين تطوير الفرد والبيئة المحيطة به، فهذه البيئة المتطورة تدعم تطوير الفرد والعكس صحيح أيضاً.

نحن في مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة نعمل بتوجيهات ورعاية سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، على تطوير قدرات المرأة وتطوير البيئة الحاضنة في الوقت ذاته، فعملنا لا يستهدف الفتيات والسيدات فقط، بل ويستهدف ترسيخ دعائم بيئة صديقة لعمل المرأة وريادتها الاجتماعية والاقتصادية في الوقت نفسه.

إن جوهر عملية الارتقاء بالمرأة وقدراتها ومواهبها، يكمن في تعزيز الإيمان بالذات وفهم العلاقة بينها وبين المجتمع الذي يصقل الثقافة الفردية بالقيم النبيلة ويدمجها بالثقافة العامة، فتصبح المفاهيم والطموحات والممارسات متشابهة إلى حد بعيد بين أفراد المجتمع، وهو ما يرسخ الهوية التنموية لمسيرتنا كونها مسيرة مجتمع ودولة وأفراد ومؤسسات.


RICHARD MILLE
CALIBER RM 037
بوتيك ريتشارد ميل الرياض
مركز المملكة، الطابق الأول، مدينة الرياض، المملكة العربية السعودية
+966 58 076 7759
www.richardmille.com